№24 (396) ноябрь–декабрь 2011

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Хочется солнышка и зелёных витаминов

стр. 12

Один больной гриппом заражает 5 человек

Что поможет уберечься от инфекции.

1 **Надевайте маску.** В местах массового скопления людей носите медицинскую маску. Надевайте ее так, чтобы она полностью закрыла нос и рот. Как правило, обычную маску нужно менять на новую через 2-3 часа.

2 **Чаще мойте руки.** До 80% опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки. Поэтому старайтесь чаще мыть руки теплой водой с мылом. Если такой возможности нет, используйте дезинфицирующие салфетки.

3 **Больше пейте.** Обильное питье — хороший помощник в борьбе с простудой и гриппом. Жидкость выводит из организма продукты жизнедеятельности вирусов и бактерий. Заварите ромашку, липу, эхинацею, душицу или чабрец, добавьте в настой мед и пейте в течение дня как чай. Эти лекарственные растения обладают потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Для стимуляции иммунной системы полезны отвары из шиповника, малины или черной смородины.

4 **Парьтесь в бане.** В разгар эпидемий гриппа и других вирусных инфекций любители бани болеют гораздо реже. Немецкие физиологи утверждают, что под воздействием горячего пара и контрастных процедур на 10-15% увеличивается количество лейкоцитов в крови, которые уничтожают микробы и вырабатывают бактерицидные вещества.

5 **Смойте вирусы.** До 80% всех микроорганизмов, аллергенов и пыли оседает в полости носа. Чтобы не дать им проникнуть дальше, чаще промывайте нос, особенно во время эпидемии гриппа. Для промываний приготовьте раствор морской соли (1 чайн. ложка на стакан теплой воды). Во время процедуры из носовых пазух удаляются слизь и пыль, а вместе с ними — вирусы и бактерии.

6 **Устраните очаг инфекции.** Все ваши старания уберечься от коварных гриппозных вирусов будут бесполезны, если в организме есть очаг инфекции, ослабляющий иммунитет. Это может быть хронический гайморит, синусит, тонзиллит, аднексит (воспаление придатков матки), кариозные зубы. Если вы часто простужаетесь, обязательно обратитесь к врачу и избавьтесь от этих недугов.

И. В. Чечулина, терапевт, врач высшей категории

Сезонные проблемы

Во время эпидемии гриппа старайтесь меньше ездить в общественном транспорте, где циркулирует вирус, и больше гулять. Заразиться гриппом и острым респираторным заболеванием на свежем воздухе практически невозможно. Проветривайте помещения, в которых находитесь. Из народных методов можем посоветовать такой бальзам. Купите в аптеке 1 кг еловых или пихтовых почек, промойте в холодной воде, измельчите. Высыпьте их в эмалированную кастрюлю, залейте 3 л кипяченой воды, доведите до кипения и кипятите 15 минут. Отвар процедите через марлю, дайте отстояться и снова процедите. К полученному отвару добавьте мед (1 кг меда на 1 л отвара) и 10 г 30%-ной спиртовой вытяжки прополиса (продается в аптеке). Все перемешайте, нагрейте до 45°С. Охладите и разлейте в бутылки, плотно закройте и храните в холодильнике. При гриппе и острой респираторно-вирусной инфекции принимайте по 1 чайн. ложке бальзама за 30 минут до еды 3 раза в день.

Новости

УЧЕНЫЕ испытывают на онкобольных, которым удалена грудь, медицинскую сетку, стимулирующую рост ткани молочной железы после операции. Сетка будет «расти» внутри организма и станет ему родной.

УЧЕНЫЕ Российской академии наук разработали уникальный метод диагностики рака, помогающий обнаруживать опухоль гораздо раньше, чем способы, которые уже существуют. Метод имеет почти 100%-ную точность и уже показал отличные результаты в испытаниях на небольшом количестве пациентов.

ВОРЕНБУРГСКОЙ области запретили продавать школьные тетради с изображениями оружия, наручников, монстров, черепов, полуобнаженных девушек, с надписями «Выпей яду!» и т. п. По мнению прокуратуры, такие изображения могут негативно влиять на психику и поведение школьников.

ИЗРАИЛЬСКИЕ медики пришли к выводу, что использование обычного антибиотика миноциклина в течение 6-24 часов после ишемического инсульта улучшает состояние больного и может предупредить тяжелые неврологические нарушения или ослабить их в последующем.

В ЯПОНИИ создан самый тонкий в мире лейкопластырь. С помощью него можно стягивать раны даже на внутренних органах. Пластырь не только прочно закрепляется, но и способен свободно сокращаться и растягиваться, не стесняя движения.

КАЛИФОРНИЙСКИЕ ученые научились изменять цвет глаз всего за 20 секунд. Теперь кареглазые красавицы легко могут стать синеглазками. Возможно, в скором времени люди откажутся от цветных контактных линз.

АМЕРИКАНСКИЕ исследования доказали, что дефицит витамина D приводит к психическим расстройствам. Если этого витамина не хватает, человека могут преследовать голоса, галлюцинации, бред и паранойя — ею в 4 раза чаще страдают те, у кого витамина D в организме мало.

Будь начеку!

Пневмония без температуры

■ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЫ ОДИН В ЦЕЛОМ МИРЕ, ВКЛЮЧИ ДРЕЛЬ В 3 ЧАСА НОЧИ. СОМНЕНИЯ РАЗВЕЮТСЯ...

■ ЕСЛИ ВЫ УДАРИЛИ КОГО-ТО ПО ЛЕВОЙ ЩЕКЕ, А ОН ПОДСТАВИЛ ВАМ ПРАВУЮ, — ВРЕЖЬТЕ ЕМУ В ЛОБ.

КАШЕЛЬ ПРОСТО ТАК НЕ БЫВАЕТ. ЕСЛИ ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ ОН НЕ ПРОХОДИТ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ, ВОЗМОЖНО, ЕСТЬ ОСЛОЖНЕНИЕ.

— Может ли протекать пневмония без температуры?

— Да, вполне. Ее выявление и диагностика требуют большого врачебного опыта и знаний основных симптомов, ведь пневмония без температуры часто не выявляется и при прослушивании легких.

— Как проявляется пневмония без температуры?

— Запомните: кашель просто так не бывает. Если у вас после простуды не проходит кашель в течение нескольких дней, возможно, есть осложнение в виде бронхита или воспаления легких. Исключением может быть лишь аллергический кашель или если вы принимаете таблетки, снижающие давление. Большинство из них вызывают кашель. Однако в этом случае ни аллергический кашель, ни реакция на таблетки не сопровождается одышкой. Пневмония без температуры может проявляться в виде слабости, одышки при ходьбе, головокружении, боли в грудной клетке.

— Что делать, если у вас пневмония без температуры?

— Только вы в ответе за свое здоровье, если перед вами не совсем опытный врач. Настаивайте на назначении вам общего развернутого анализа крови. Если есть пневмония, анализ крови покажет это. Скорее всего, в результатах анализов будет резкое повышение СОЭ и лейкоцитоз. Вы имеете право на прохождение флюорографического обследования без назначения врача. Но помните: это не совсем безобидная процедура, поэтому не злоупотребляйте ею при каждом непонятном кашле.

Еще один совет. Если вы сомневаетесь в компетенции своего лечащего врача, напишите заявление на имя заведующего терапевтическим отделением поликлиники, где наблюдаетесь. В заявлении укажите, что вы подозреваете у себя скрытую пневмонию без температуры, а ваш лечащий врач отказывает вам в полном обследовании. Иногда этого оказывается достаточно, чтобы вас начали лечить правильно и качественно.

И. С. Сычева, терапевт, кандидат мед. наук

Тревожный сигнал

КАШЛЯ ПРОСТО ТАК НЕ БЫВАЕТ. ЕСЛИ У ВАС ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ НЕ ПРОХОДИТ КАШЕЛЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ, ВОЗМОЖНО, ЕСТЬ ОСЛОЖНЕНИЕ В ВИДЕ БРОНХИТА ИЛИ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕГКИХ. ИСКЛЮЧЕНИЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ЛИШЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ТАБЛЕТКИ, СНИЖАЮЩИЕ ДАВЛЕНИЕ.

Кошмарики

ВАРЕНИКИ БЫЛИ С КАРТОШКОЙ...

Празднование Дня города в украинском городе Токмак, Запорожской области, обернулось трагедией: 77-летний местный житель, победивший в конкурсе по скоростному поеданию вареников, умер сразу после соревнования. Организм пожилого человека не переварил огромное количество еды. Сразу после конкурса мужчине стало плохо, он начал жаловаться на резкую боль в животе, его стошнило. Через несколько минут он умер. Погубившие мужчину вареники были с картофельной начинкой, покупали их в местном магазине.

ПАЦИЕНТ НЕ ИСПЫТЫВАЛ БОЛИ...

Врачам нужно было удалить у Я. Б. 95% опухоли мозга, однако они боялись затронуть здоровые зоны, отвечающие за речь, ощущения и движения. Поэтому операцию проводили без анестезии. По словам пациента, он не испытывал боли. Хирурги постоянно спрашивали его, чувствует ли он покалывание, когда они притрагиваются к различным областям мозга. Если стимуляция не вызывала покалывания на лице или в левой руке, хирурги продолжали работу. Если же ощущения были, они останавливались. Мужчина наблюдал за ходом операции по монитору, все 5 часов находясь в полном сознании. Такую операцию провели в Англии.

ТЕПЕРЬ ПАВЛИК НЕ ПРОСТУДИТСЯ

Мама Павлика Корчагина написала письмо президенту — семье дали квартиру. Две последние зимы Корчагины намучились в продуваемой комнате. Старая печка лютых холодов не выдерживала, лопалась. И мама Павлика в минус 45° шла раскалывать двухметровые сугробы, чтобы наскрести под ними немного глины и замазать трещины в печи. Мужчины в доме нет: муж ушел из семьи, когда узнал, что ребенок родился «уродом» — с четырьмя глазами. 16-летний Павлик — худенький слепой подросток, ростом не выше пятиклашки. После 20 с лишним операций на глазах Павлик стал чуть-чуть видеть. Сейчас он в Уфе — на очередной операции. После каждой доктор ему говорит: «Ни в коем случае не простужайся, иначе операция пойдет насмарку». Теперь в новой квартире Павел не простудится.

Герань спасает от простуды

* В период эпидемии перед выходом из дома или сразу после возвращения с улицы кладут в нос на несколько минут размятый листик растения. Это не просто очищает носовые ходы, но и отлично дезинфицирует.

* Если у вас заболело горло, одолела ангина или стоматит, а под рукой нет ничего, кроме герани, она придет на помощь: кипятите листочки (можно запарить в термосе) 10-15 минут и полощите этим отваром горло.

Спящий рак обнаружит мышьяк

Это вещество в фармацевтике фигурирует под именем трисенокс и уже несколько лет используется в химиотерапии рака.

Многие противораковые химиопрепараты поражают опухолевые клетки во время их деления. Но они не способны уничтожить те клетки, которые долго пребывают в пассивном состоянии, однако при этом сохраняют способность к размножению. Эти спящие клетки способны благополучно пережить несколько сеансов химиотерапии и затем дать начало новым опухолевым очагам. Теперь ученые обнаружили, что такие клетки, долго маскирующиеся под обычные здоровые клетки и благодаря этому уходящие из-под удара химиопрепаратов, можно выявить, а затем и разрушить с помощью простого лекарственного препарата — триоксида мышьяка. Это вещество в фармацевтике фигурирует под именем трисенокс и уже несколько лет используется в химиотерапии рака. Однако механизм его лечебного действия до сих пор оставался под вопросом. Теперь же есть основания считать, что это лекарство уничтожает самые коварные клетки — при миелоидной лейкемии.

Вы просили рассказать

Аллергия на... холод

НА МОРОЗЕ КОЖА НАЧИНАЕТ ЗУДЕТЬ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ОТЕК И ПЛОТНЫЕ ВЫСЫПАНИЯ РОЗОВОГО ИЛИ БЕЛЕСОВАТОГО ЦВЕТА. ВСЕ ЭТИ НЕПРИЯТНОСТИ СОХРАНЯЮТСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО ДВУХ СУТОК.

— Как проявляется холодовая аллергия?

— На морозе слегка краснеют щеки, перехватывает дыхание, а когда делаешь глоток ледяной воды, возникает непроизвольный спазм в горле. Эти неприятности возникают быстро и так же быстро исчезают, стоит только зайти с холода в теплое помещение. Но самой распространенной кожной реакцией на холод является холодовая крапивница. Как правило, она появляется с 25-30 лет, обычно после перенесенных инфекционных заболеваний. Сначала поражаются места, не защищенные от воздействия неблагоприятной погоды (лицо, руки, уши, губы), а со временем и остальные участки тела. На морозе кожа начинает зудеть, появляются отек и плотные высыпания розового или белесоватого цвета. Все эти неприятности сохраняются от нескольких часов до двух суток. При тяжелых формах заболевания человек жалуется на слабость, озноб, общее недомогание, понижение артериального давления, головную боль, головокружение, одышку, учащенное сердцебиение. Иногда тошнит и болит в области живота. Причем эти признаки возникают, когда человек уже отогревается — через 15-20 минут после возвращения с улицы.

Пустить на морозе две-три скупые слезы — естественно. Но если это водопад слез, веки краснеют, чешутся, повышена чувствительность к свету, а в тепле эти симптомы резко пропадают, пора бить тревогу.

Если заболевание передалось по наследству, то без специального лечения через 6-7 лет оно исчезнет. Квалифицированный доктор поможет ускорить этот процесс.

— Аллергия на холод может быть следствием какого-либо заболевания. Какого именно?

— Часто ее провоцируют описторхоз, лямблиоз, вялотекущие инфекции, интоксикации и нервно-вегетативная дисфункция. Поэтому при первом же подозрении на холодовую аллергию надо искать причину заболевания. Для начала нужно положить небольшой кусочек льда на запястье или предплечье, подержать 20 минут и посмотреть на реакцию. Если появилась сыпь, возник зуд, можно говорить о холодовой аллергии. Если этих симптомов нет, скорее всего, аллергия является следствием какого-либо заболевания. Какого именно? Нужно сделать лабораторные исследования. Чаще всего холодовую аллергию вызывают злоупотребление антибиотиками, присутствие в организме постоянных инфекций типа гнойного тонзиллита, хронического ринита, приводящих к хроническим болезням почек и дыхательных путей, нарушениям функций щитовидной железы и даже, представьте, кариесу.

— Как аллергию отличить от простуды?

— Иногда аллергия на холод маскируется под легкую простуду. На морозе начинает закладывать нос или, напротив, из него течет в три ручья, но стоит только вернуться в теплое помещение, как симптомы моментально исчезают. Так продолжается порою до самой весны. Медики называют это псевдоаллергическим ринитом. Бороться с ним несложно. За 10-15 минут до выхода из дома желательно закапать в нос антигистаминные капли от аллергии. А вот сосудосуживающие типа «Нафтизина» и «Галазолина» использовать категорически нельзя. Мало того что они сушат слизистую, так еще после 3-4 дней облегчения ухудшают ситуацию: ощущение заложенности появляется не только на улице, но и в помещении. Находясь на морозе, необходимо дышать только через нос, желательно прикрыв его шарфом.

— Что делать, если слезятся глаза?

— Стужа и резкий ветер вызывают сужение носослезного канала, и скапливающаяся влага, вместо того чтобы попадать в носоглотку, перекатывается через край века. Пустить на морозе две-три скупые слезы вполне естественно. Но если это водопад беспричинных слез, веки краснеют, чешутся, возникает повышенная чувствительность к свету, а в теплом помещении симптомы резко пропадают, пора бить тревогу. Речь идет о псевдоаллергическом конъюнктивите. Столкнувшимся с этим заболеванием необходимо за 2-3 часа до выхода из дома использовать глазные капли с противовоспалительным действием. О контактных линзах и косметике на время лучше забыть. А вот солнечные очки очень даже полезны, ведь яркий свет и блеск снега — сильные раздражители. Чтобы случайно не занести микробы на слизистую глаз, ни в коем случае не трите их руками и не смахивайте слезы пальцами. Для этого должен быть чистый носовой платок. Не лишне сходить к офтальмологу, так как повышенная слезоточивость может сигнализировать о наличии грибка или клеща (демодекса), паразитирующих в железах хрящей век.

От холода может возникнуть и ратидикулит. Чтобы этого не случилось, утепляйтесь, а уж если перемерзли — быстрее в теплую ванну, напейтесь горячего чаю, разотрите поясницу согревающей мазью.

— А если кайма губ воспалилась, чем лечиться?

— Зимой может возникнуть метеорологический хейлит. От ветра и мороза красная кайма губ воспаляется, становится сухой, покрывается мелкими чешуйками, появляются язвочки. Предупредить болезнь проще, чем вылечить. Поэтому перед выходом на улицу губы нужно густо смазать гигиенической помадой.

А некоторых страдальцев достает холодовая мигрень. Это когда кажется, что челюсти замерзли и голова сейчас треснет пополам. Если не относиться к этому серьезно, можно заработать воспаление тройничного нерва, а это уже не ликвидируется простым согреванием. Поэтому лучше не рисковать, обязательно носить головной убор по сезону.

— Какие еще полезные советы можно дать при аллергии на холод?

— В морозную погоду полезно за полчаса до выхода из дома выпить теплый чай и нанести на открытые участки кожи слой жирного крема или прокипяченного масла, а избавиться от блеска можно с помощью рассыпчатой пудры.

* Утепляйтесь по максимуму. Желательно, чтобы одежда, соприкасающаяся с телом, была из чистого хлопка. Шерсть и синтетика могут усилить аллергические проявления.

* Находясь на воздухе, желательно время от времени массировать нос и щеки давящими и пощипывающими движениями. А дома полезны в любом возрасте горячие компрессы или припарки. Для этого смочите полотенце (салфетку) в отваре ромашки и мяты, содовом растворе или разведенном кукурузном крахмале, отожмите, наложите на пораженные участки на 2-3 минуты.

Е. В. Конев, аллерголог, кандидат мед. наук

Рекомендуем *Сам себе доктор*

Ячмень — русский бальзам

В СТАРИНУ НА РУСИ ПРИ ПОМОЩИ ЯЧНЕВОЙ КАШИ-РАЗМАЗНИ ИЗБАВЛЯЛИСЬ ОТ ЗАПОРОВ И ЛИШНЕГО ВЕСА, ОТ КАШЛЯ, ПРОСТУДЫ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

*** Нормализует пищеварение** и улучшает обмен веществ ячменный квас — «русский бальзам». Для его приготовления требуется 2 кг ячменя, 600 г сахара, 400 г дрожжей, 10 л воды, тмин. Зерна ячменя хорошо прожаривают до светло-коричневого цвета, заливают холодной водой и держат на огне 1,5 часа. Отвар процеживают, добавляют сахар, тмин и охлаждают. Затем в охлажденный отвар добавляют дрожжи, ставят в теплое место на 2 суток, чтобы перебродил. Затем разливают по бутылкам и ставят в холодное место. Пить его можно уже через 3 дня.

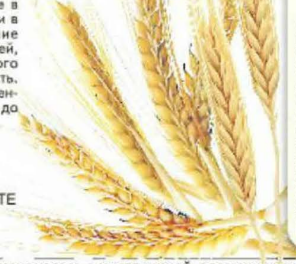
*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** самое полезное блюдо — ячменная каша-размазня. Также она способствует заживлению эрозий и язв на слизистых оболочках желудка и кишечника. Ячневая каша — эффективное средство от любых расстройств желудка.

*** При псориазе, мокнущей экземе, пиодермии,** различных сыпях помогает мазь из ячменя. Зерна надо хорошо высушить и перемолоть в муку. Перемешать пополам с гусиным или куриным жиром и подержать на водяной бане в эмалированной кастрюльке или в глиняном горшочке в течение 2 часов. Процедить смесь горячей, добавить 1/3 часть касторового масла и хорошенько размешать. Накладывать повязки на пораженные места на целый день (с утра до вечера).

*** При мастопатии,** а также подагрических болях раненые до мягкости зерна ячменя смешивают пополам с протертой айвой, добавляют 1 ст. ложку яблочного уксуса и делают лечебные повязки.

*** От подагры.** Отвар ячменя нормализует уровень мочевой кислоты. Для его приготовления 50 г зерен надо залить 0,5 л кипятка, настаивать 5-6 часов, кипятить 10 минут, процедить и пить по 3/4 стакана 6 раз в день перед едой на протяжении полугода. Помогает от колитов и частой диареи.

ПРИ ОТЕКАХ НОГ СМЕШАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ЗЕРЕН ОВСА И КОРНЕЙ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ. ДОБАВЬТЕ ПОЛ-ЛИМОНА И ВАРИТЕ 20 МИНУТ В 1,2 Л ВОДЫ. ПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВМЕСТО ВОДЫ.



Рецепты народной медицины

ЦЕЛЕБНАЯ МАЗЬ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Возьмите в равных пропорциях воск и хозяйственное мыло, канифоли чуть поменьше. Растопите воск, добавьте натертое на терке мыло и кипятите, пока мыло не растворится. Потом добавьте канифоль. Влейте в смесь подсолнечное масло (столько, сколько было воска). Все снова проварите на маленьком огне 5 минут — мазь готова. Смазывайте больные места 2 раза в день.

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ И НЕЗАЖИВАЮЩИХ РАН

Положите в эмалированную посуду по 200 г сливочного и растительного масла, по 100 г еловой смолы и пчелиного воска. Нагревайте на кипящей водяной бане 2,5-3 часа, часто помешивая деревянной ложкой. В горячем виде перелейте в стеклянную банку и закройте крышкой. Храните в темном месте. Втирайте мазь в раны и пролежни.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Хорошенько рассмотрим ладони

У здорового человека руки теплые, с розовой гладкой кожей и четко выраженными линиями на ладонях. Если что-то не так, организм посылает сигналы. Какие?

* Красные ладони свидетельствуют о токсическом поражении печени (гепатите, гепатозе).

* Если кожа ладоней приобрела желтоватый оттенок, возможны изменения в печени или желчном пузыре (гепатит, желчно-каменная болезнь, холецистит).

* Коричневые пятна с тыльной стороны кисти свидетельствуют не только о возрасте (они бывают у пожилых людей), но и проблемах с желчным пузырем.

* Если кожа кистей, особенно ладоней, шелушится мелкими пластинками, это может свидетельствовать о недостатке витаминов А и D.

* Холодные руки — признак нарушения периферического кровообращения.

* Если ладони горят, значит, печень не справляется с интоксикацией, вызванной лекарствами, алкоголем, химическими веществами.

* Ощущение «ползания мурашек» по ладоням говорит о том, что у человека проблемы с эндокринной системой.

* Сухая и бледная кожа на ладонях бывает при гипофункции щитовидки (гипотиреозе).

* Влажные ладони указывают на гиперфункцию щитовидной железы.

* Онемение больших пальцев рук свидетельствует о слабости дыхательной системы.

* Если кончики пальцев приобрели пурпурный цвет, стоит обратить внимание на работу пищеварительной системы. Если темно-красный или лиловый — на почки и печень.

* Пятна на возвышениях у оснований больших пальцев — возможный признак заболевания половых органов.

* Зуд боковой поверхности указательного пальца правой руки свидетельствует о проблемах в работе толстой кишки.

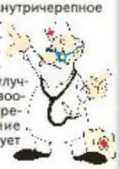
* Шероховатость кожи на тыльной поверхности указательного пальца нередко указывает на неполадки с желчным пузырем.

НЕСЧАСТЬЕ ОБРУШИВАЕТСЯ, СЛУЧАЙ ПОДВОРАЧИВАЕТСЯ, СЧАСТЬЕ ПОДВАЛИВАЕТ. ПОЭТОМУ С ОПАСКОЙ СМОТРИТЕ НА НЕБО, С ИНТЕРЕСОМ — ПОД НОГИ И С НАДЕЖДОЙ — ПО СТОРОНАМ.

Целебная настойка

Она понижает внутричерепное давление и нормализует артериальное, снимает спазмы сосудов, помогает при варикозе, улучшает мозговое кровообращение, предупреждает образование тромбов.

Купите по 100 мл аптечных настоек: пиона уклоняющегося, валерианы, боярышника и пустырника, смешайте их, добавьте к смеси 50 мл настойки эвкалипта, 25 мл настойки мяты и 10 бутончиков гвоздики (пряность). Все смешайте в пол-литровой бутылке, бутылку с «коктейлем» поставьте в темное место на 2 недели, периодически встряхивайте. Принимайте лекарство по 20-25 капель за 15-20 минут до еды 3 раза в день, разводя небольшим количеством воды или капая на сахар. Курс лечения — 1 месяц, после небольшого перерыва повторите лечение. Эта настойка понижает внутричерепное давление и нормализует артериальное, снимает спазмы сосудов, помогает при варикозе, улучшает мозговое кровообращение, предупреждает образование тромбов, стимулирует кроветворение.



Рецепты народной медицины

ЗАМУЧИЛИ ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ

Разотрите в порошок 10 таблеток аспирина, залейте 250 мл водки (можно спирта). Настаивайте 1-2 суток (получится взвесь, порошок не полностью растворится). Марлевую повязку смочите в растворе и в виде примочек приложите к пяткам. Затем оберните полиэтиленом, чтобы раствор не высох, сверху наденьте носок и оставьте на всю ночь. Утром снимите, сполосните ноги водой, вытрите насухо и смажьте кремом для ног. И так каждый вечер. После первой процедуры начнете забывать о своих шпорах, а через 10 дней пятки перестанут болеть. Этот же раствор можно использовать при варикозе и натирать больные места при остеохондрозе.

ПРИ БОЛЯХ В ШЕЕ И ПОЯСНИЦЕ

Возьмите килограммовую пачку соли и 2-3 ст. ложки горчичного порошка. Залейте смесь 1/2 стакана воды, перемешайте и поставьте на огонь. Разогрейте, но не доводите до кипения. Смесь нанесите на больные места, покройте клеенкой или полиэтиленом, а сверху какой-нибудь шерстяной тканью. Пока смесь не остынет, полежите. Затем уберите ее и протрите больное место сначала влажной тканью, потом — сухой. Снова оберните шерстяным шарфом или пледом и полежите в течение 2 часов.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЦА

Смешайте по 1 части плодов шиповника и отжатых ягод свежей облепихи (жом без сока), 1/2 часть плодов боярышника. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. По вкусу добавьте мед. Пейте такой чай по 1 стакану 2 раза в день длительное время, с перерывами в 3 недели, а желательно — постоянно.

ТОЛЬКО НАША ЖЕНЩИНА, ОСТАНОВИВ НА СКАКУ КОНЯ, ПРОДОЛЖАЕТ СЧИТАТЬ СЕБЯ ХРУПКОЙ И НЕЖНОЙ.

Думай, думай — *Советы кардиолога*

Вредно для сердца

СЕМЬ «БЕЗОБИДНЫХ» ПРИВЫЧЕК, ОТ КОТОРЫХ СТРАДАЕТ СЕРДЦЕ — САМЫЙ ТРУДОЛЮБИВЫЙ ОРГАН.

Речь пойдет не о выпивке-сигаретах-стрессах, которые, разумеется, сердцу не помощники. Даже каждодневные привычки, на которые мы и внимания-то не обращаем, подтачивают здоровье миокарда. Что же вредно для нашего сердца?

1 **Опасно подолгу сидеть перед телевизором.** Несколько часов, проведенных неподвижно, нарушают кровообращение. Недостаток движения плохо сказывается и на обменных процессах, и на уровне сахара в крови. От долгого нахождения в одном положении нарушается отток крови в конечностях, а это может привести к сгущению крови и образованию тромбов.

2 **Опасно не обращать внимания на храп.** Храп — симптом сердечного неблагополучия. А именно — признак синдрома обструктивного апноэ (кратковременных остановок дыхания во сне). Это провоцирует повышение давления и нарушает сердечный ритм.

3 **Опасно нерегулярно чистить зубы.** Какая связь между зубами и сердцем? Однако она есть. Британские ученые доказали, что тщательная чистка зубов два раза в день и регулярное посещение стоматолога могут продлить жизнь на 10 и более лет! Дело в том, что в полости рта находится более 350 видов бактерий. Неправильный уход за зубами приводит к кровоточивости десен. Через поврежденную слизистую микробы попадают в кровоток и даже могут стать причиной образования тромбов. Уже доказано, что бактерии рода gingivalis могут увеличивать свертываемость крови. А оторвавшийся тромб может закупорить кровеносный сосуд и привести к инфаркту миокарда или легочной эмболии.

4 **Опасно наедаться до отвала.** Даже если у вас от природы стройная фигура и ожирение вам не грозит, переедание опасно для сердца. Это увеличивает нагрузку на брюшную полость, что, в свою очередь, заставляет сердце работать с удвоенной нагрузкой. Так называемые «застольные инфаркты» чаще всего случаются с мужчинами 45-55 лет.

5 **Опасно часто есть красное мясо.** В красном мясе говядины, баранины и свинины содержится много насыщенных жиров. А они повышают риск возникновения болезней сердца и атеросклероза сосудов. Красное мясо можно есть 2 раза в неделю и в небольших количествах.

6 **Опасно слишком активно заниматься спортом.** Ходьба и плавание — самые полезные нагрузки для сердца. А вот излишнее усердие в спортзале ослабляет сердце. Особенно опасно резко менять темп нагрузок. Многие люди, особенно в возрасте от 40 до 50 лет, пытаются побыстрому сбросить лишний вес и подтянуть мышцы и совершают две непростительные ошибки: занимаются сразу на всех тренажерах, а потом идут в сауну. Организм в шоке: еще вчера хозяина невозможно было поднять с дивана, а сегодня его не оттащить от железа. Такие резкие перемены образа жизни для организма — сильный стресс. Можно и до инфаркта дотренироваться.

7 **Опасно редко есть овощи и фрукты.** Доказано: ежедневное употребление 0,5 кг свежих овощей и фруктов на 20% снижает риск возникновения болезней сердца. Помимо важных для сердца витаминов С и К, овощи и фрукты богаты клетчаткой и пектинами, которые нормализуют микрофлору кишечника.

С. В. Соколов, кардиолог, врач первой категории

■ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ИНСУЛЬТ ПРОИСХОДИТ НЕ У СТАРИКОВ, А У МОЛОДЫХ И ТРУДОСПОСОБНЫХ ЛЮДЕЙ. ВИНОВАТ ТОМУ НЕЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ СТАЛ НОРМОЙ. ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ, КУРЕНИЕ И ЛИШНИЙ ВЕС ТОЖЕ ПРОВОЦИРУЮТ ИНСУЛЬТ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ. ОСОБЕННО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СКЛОНЕН К ПОВЫШЕННОМУ ДАВЛЕНИЮ.

■ ПЕРЕЕДАНИЕ ОПАСНО ДЛЯ СЕРДЦА. «ЗАСТОЛЬНЫЕ ИНФАРКТЫ» ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУЧАЮТСЯ С МУЖЧИНАМИ 45-55 ЛЕТ.

Ёшкин кот!

В 2012 году солнце будет бешеным

Безрадостные прогнозы дают ученые на 2012 год: выход из строя космических спутников, сбои в электроснабжении. Все это грозит человечеству остаться без электричества как минимум на несколько дней. Виновником окажется наше светило. В 2012 году наступает очередной пик солнечной активности, его мощность многократно превзойдет печально известный пик, который пришелся на 1958 год. Всплеск солнечной активности здоровым людям ничем не грозит. А вот те, кто вынужден носить в груди вшитый кардиостимулятор, помогающий работе сердца, действительно могут оказаться в опасности. Электротехника и спутники рискуют серьезно пострадать.

При стенокардии пейте чесночное масло

Приготовьте чесночное масло: очистите 2 головки очень свежего чеснока, мелко нарежьте и растолките деревянной толкушкой. Сложите массу в стеклянную банку, залейте растительным маслом (примерно 1/2 стакана) и тщательно перемешайте. Держите банку на солнце 10 дней, 2-3 раза в день перемешивая содержимое. Затем масло тщательно профильтруйте, добавьте 1 каплю очищенного глицерина (продается в аптеке) и переложите в бутыль темного цвета с притертой пробкой. Храните в холодильнике. Лечиться надо так: возьмите лимон, срежьте верхушку, выдавите 1 чайн. ложку лимонного сока и слейте в столовую ложку. Туда же добавьте 1 чайн. ложку чесночного масла, размешайте. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв, и курс повторите.

Аркадий Иванович, Нижний Новгород

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Учимся ходить после инсульта

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ МОЖЕТЕ СТОЯТЬ НА НОГАХ, ПОРА НАЧИНАТЬ ДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ ШАГИ. СДЕЛАТЬ ИХ И НЕ УПАСТЬ — ОЧЕНЬ ТРУДНО, ПОЭТОМУ БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ ВАМ НЕ ОБОЙТИСЬ.

Вас кто-то должен поддерживать с пораженной стороны тела. Помощник закидывает вашу руку к себе на шею и своим коленом поддерживает ваше колено, фиксируя таким способом коленный сустав на месте. Тут есть много нюансов. Вам очень сложно держаться за помощника пораженной рукой, тем более что чувствительность руки еще слабая. С ногой ситуация тоже непростая. Чаще всего для того, чтобы сделать шаг, больной выкидывает ногу в сторону, цепляясь за ногу помощника. Когда помощник поддерживает больного со здоровой стороны, это дает ему больше свободы для передвижения. Но здесь есть свои недостатки: ваш коленный сустав не фиксируется и нет возможности придерживаться здоровой рукой за стену или мебель.

Основная задача во время передвижения — научиться сгибать пораженную ногу во всех трех суставах, чтобы стопа не цеплялась за пол носком. Хорошо, если помощник, поддерживая больного, дает команду «поднять ногу как можно выше, согнуть ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах».

Чтобы предупредить отвисание пораженной руки и выход головки плеча из суставной впадины во время передвижения, эту руку надо фиксировать косынкой. И еще надо следить за работой сердца и вовремя отдыхать в положении сидя.

Когда освоите ходьбу с помощником и уже не будете испытывать головокружения, начинайте передвигаться самостоятельно, держась за стену, переставляя впереди себя стул или опираясь на трость. Не щадите больную ногу и не переносите основную нагрузку на здоровую! Наоборот, всячески тренируйте поврежденную инсультом сторону тела. Дальнейшее восстановление будет зависеть от тренировок и от вашего упорства.

Не забывайте: ваши ноги отвыкли от ходьбы, поэтому в голеностопном суставе нога часто будет подгибаться и выворачиваться. Облегчить ходьбу может обувь с высокими голенищами, фиксирующими голеностопный сустав. Подойдут сапоги или валенки.

Постарайтесь за 1-3 месяца научиться передвигаться самостоятельно. Естественно, походка у вас не будет идеальной, сложно будет преодолевать ступеньки, но все же вы сможете пройтись без помощника по ровному полу в квартире или по асфальтовой дороге. Если это перестанет давать необходимую нагрузку вашей ноге, попробуйте передвигать ее по густой высокой траве или воде, зайдя в водоем по колено, а зимой — по снегу.

По мере улучшения функций конечностей выполняйте повороты, приседания, наклоны в стороны и вперед. Но помните: в первые месяцы после инсульта очень опасно наклонять голову ниже таза. Поэтому наклоны до пола осваивайте постепенно. Полезно потягиваться. Делайте это так:

* встаньте ровно, ступни на меньшем расстоянии, чем ширина плеч, поставьте их параллельно друг другу;
* поднимите левую руку вертикально вверх и немного отведите ее назад. Отставьте левую ногу назад, пятку тяните к полу. Со вдохом потянитесь, с выдохом вернитесь в исходное положение;
* поднимите правую руку вертикально вверх и немного отведите назад. Отставьте правую ногу назад, пятку тяните к полу. Со вдохом потянитесь, с выдохом вернитесь в исходное положение;
* поднимите левую руку вертикально вверх и немного отведите в сторону (влево). Отставьте немного вправо правую ногу. Со вдохом потянитесь, с выдохом вернитесь в исходное положение;
* поднимите правую руку вертикально вверх и немного отведите ее в сторону (вправо). Отставьте немного влево левую ногу. Со вдохом потянитесь, с выдохом вернитесь в исходное положение.

После этого несколько секунд свободно повисите на турнике, стараясь расслабить поясничный отдел позвоночника.

О. В. Панков, невролог, кандидат мед. наук

■ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ОЧЕНЬ ОПАСНО НАКЛОНЯТЬ ГОЛОВУ НИЖЕ ТАЗА. ПОЭТОМУ НАКЛОНЫ ДО ПОЛА ОСВАИВАЙТЕ ПОСТЕПЕННО.

■ ВАШИ НОГИ ОТВЫКЛИ ОТ ХОДЬБЫ, ПОЭТОМУ ЧАСТО БУДУТ ПОДГИБАТЬСЯ И ВЫВОРАЧИВАТЬСЯ. ОБЛЕГЧИТ ХОДЬБУ ОБУВЬ С ВЫСОКИМИ ГОЛЕНИЩАМИ. ПОДОЙДУТ САПОГИ ИЛИ ВАЛЕНКИ.

Проверено на себе

Немеют кисти или стопы?

АЙБОЛИТ

Делайте ванночки с травами — шалфеем, мятой, листьями грецкого ореха, березы и большого лопуха. Возьмите по 1 ст. ложке трав и листьев, залейте кипятком до состояния густой кашицы, добавьте 5-6 ст. ложек соли. Опустите руки на 30 минут, затем на всю ночь наденьте перчатки или теплые носки, если немеют стопы. Курс лечения — 10-15 ванночек.

Еще одно хорошее средство. Сырые подсолнечные семечки хорошенько нагрейте и перебирайте пальцами 15-30 минут.

Галина, Псков

Бабушкин рецепт от сильного кашля

АЙБОЛИТ

Так она лечила мою маму, мама — нас с сестрой, а теперь я лечу детей и внуков, даю этот рецепт соседям и знакомым — всем помогает. Берут охотно, ведь не у всех есть деньги на дорогие лекарства, которые нам выписывают доктора.

Пропустите через мясорубку 500 г репчатого лука, залейте 1 л воды, всыпьте 2 стакана сахарного песка и кипятите на медленном огне 1,5-2 часа. За 2-3 минуты до окончания варки положите 5-6 ст. ложек меда, хорошо перемешайте. Затем снимите с огня, немного остудите, процедите. Некоторые мои знакомые едят эту смесь с луком, говорят, что вкусно. Но дети соглашаются пить только сироп. Принимать это снадобье нужно за 15 минут до еды и на ночь: детям от 6 месяцев до 2 лет — по 1 чайн. ложке, от 2 до 6 лет — по 1 десертной ложке, взрослым и детям старше 6 лет — по 1 ст. ложке.

От ангины

И ангину можно вылечить за 2 дня, даже гнойную. Возьмите 4-6 цветков календулы на 1 стакан кипяченой воды, настаивайте 10-20 минут и полощите горло каждый час. Всем желаю здоровья!

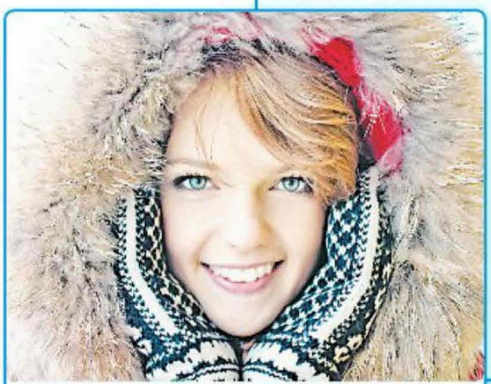
Надежда Николаевна Мартыненко, с. Гуляй-Борисовка, Ростовская обл.

Цитрусовые приведут щитовидку в норму

АЙБОЛИТ

У дочери в 10 классе обнаружили увеличение щитовидной железы. Бабушка сразу стала давать ей по 1 стакану черноплодной рябины, которая росла у нас в саду. Покупали и южные фрукты, но большого эффекта не было. Тогда она вспомнила старинный рецепт. Каждый день натирайте на терке 1 лимон с кожурой, без косточек, и 1 апельсин, добавьте сахар по вкусу. Съедайте по 3 ст. ложки такого лекарства перед едой. Через 3 месяца после лечения щитовидка пришла в норму. Лечение безвредное и очень полезное.

Людмила Семеновна Быкадорова, Волгоград



Цифры и факты

* За время жизни кожа человека сменяется примерно 1000 раз.
* Поверхность кожи человека в среднем составляет около 2 квадратных метров.
* В теле взрослого человека около 75 километров (!) нервов.
* После 40 лет человек начинает «расти вниз». Каждые 10 лет рост уменьшается на 1 см. Причина этого — уменьшение хрящевых прослоек в позвоночнике и суставах.
* 5 тонн косметических средств (кремы от загара, для кожи, помада, тени) ежегодно оказывается в мировом океане. Женский организм впитывает 2,5 кг косметики в год.
* Ежегодно в мире на свалку выбрасывается 125 млн работоспособных телефонов, которые просто надоели своим хозяевам.
* Вес бактерий, обитающих в нас и на нас, составляет от 2 до 5 кг.
* Каждый день 2 млн тонн человеческих отходов оказывается в природных водоемах.

Худеем!

1 Возьмите за правило каждый день хотя бы 10 минут ходить по лестнице вверх и вниз. Это сожжет 84 килокалории — равносильно 9 приседаниям.

2 Покупая продукты, изучайте этикетку, обращайте внимание на их состав. Желательно, чтобы там не было никаких «Е». Самая опасная добавка — Е621 (глутамат натрия), она сильно разжигает аппетит. Ее много в сухих приправах, кетчупах, колбасных изделиях, чипсах, сухариках и бульонных кубиках.

3 Уберите подальше от глаз коробки с конфетами, вазочки с печеньем и прочие калорийные вкусняшки. Накрывая стол, ставьте торты и пирожные подальше от себя — легче будет не поддаться искушению. Люди, которым труднее заполучить десерт, съедают его на 30% меньше.

4 Старайтесь обедать пусть не по часам, но в определенное время. Такой стиль питания способствует здоровому пищеварению. Жуйте медленно — мозг успеет получить сигнал о сытости, и вы не съедите лишнее. И еще подмечено: тот, кто пользуется неглубокой посудой, весит меньше любителей «тазиков».

Не навреди *Вы просили рассказать*

Пивные дрожжи

Расскажите о пивных дрожжах. Слышала, что они очень полезны для кожи и волос, но от них сильно поправляются...

Ольга Н., Липецк

Дрожжи — это грибки

Пивные дрожжи — это одноклеточные грибки, которые используют в производстве пива. В сухом виде они продаются в виде капсул, таблеток, порошков, драже. Выпускаются пивные дрожжи с различными добавками: экстрактами лекарственных растений, микроэлементами, водорослями — они обогащают состав дрожжей и усиливают их целебные свойства.

В чем их ценность

Пивные дрожжи состоят из белка (50%), углеводов (25-40%) и жира (3%). Белок дрожжей содержит все незаменимые для человека аминокислоты, жизненно необходимые для нормального функционирования организма. Он близок к животному белку, но легче переваривается и усваивается. Пивные дрожжи являются прекрасным источником витаминов группы В (B_1, B_2, B_5, B_6, B_9), содержат витамины PP, H, D, макро- и микроэлементы — кальций, магний, железо, марганец, цинк. Они снижают уровень холестерина в крови, выводят токсические продукты обмена, повышают иммунитет, а также регулируют выработку инсулина. И самое главное — нормализуют микрофлору кишечника, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, полезны при пониженной кислотности желудочного сока, гастрите, энтероколите. Благодаря высокому содержанию витаминов группы В пивные дрожжи очищают кожу, укрепляют волосы и ногти.

Исследования ученых доказали, что пивные дрожжи помогают нормализовать обмен веществ и пищеварение, но обычно повышают аппетит, а это может привести к прибавке в весе.

Когда их можно принимать

* При недостатке витаминов группы В;
* при нарушении обмена веществ, особенно вызванном неправильным питанием;
* при заболеваниях органов пищеварения;
* после вирусных заболеваний типа гриппа и ангины;
* при атеросклерозе, гипертонической болезни и других сердечно-сосудистых заболеваниях;
* при различных хронических интоксикациях — курении, злоупотреблении алкоголем, работе на вредном производстве;
* при малокровии;
* при заболеваниях периферической нервной системы, например радикулитах;
* при угревой сыпи, фурункулезе, экземе, псориазе;
* для улучшения состояния волос, кожи, ногтей.

ЛЮДЯМ С ЛЮБЫМИ ГРИБКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ТЕМ, У КОГО СЛАБАЯ КИШЕЧНАЯ ФЛОРА И СИЛЬНЫЙ ДИСБАКТЕРИОЗ, ДРОЖЖИ ПИТЬ НЕЛЬЗЯ. ДРОЖЖИ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ МОЛОЧНИЦУ У ЖЕНЩИН. ОНИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК И ПОДАГРЕ. МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ: КРАПИВНИЦУ, КОЖНЫЙ ЗУД.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бог в помощь

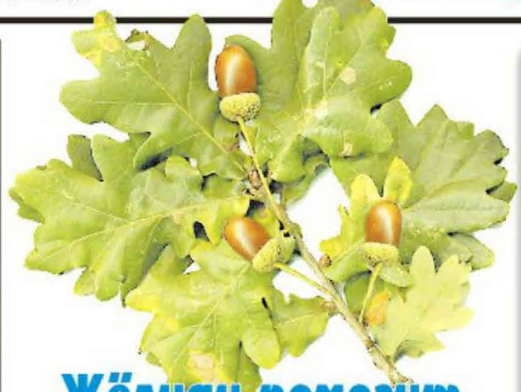
Икона Казанской Божьей Матери

ОНА ПОМОГАЕТ ТЕМ, КТО БОЛЕН САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

МОЛИТВА

«О Пресвятая Госпоже Владычице Богородице! Со страхом, верою и любовию припадающе пред честною иконою Твоею, молим Тя: не отврати лица Твоего от прибегающих к Тебе, умоли, милосердая Мати, Сына Твоего и Бога нашего, Господа Иисуса Христа, да сохранит мирну страну нашу, да утвердит ее во благочестии, Церковь же Свою Святую непоколебиму да соблюдет и от неверия, ересей и раскола да избавит. Не имамы бо иныя помощи, не имамы иныя надежды, разве Тебе, Пречистая Дево: Ты еси всесильная христиан помощница и заступница. Избави всех с верою Тебе молящихся от падений греховных, от навета злых человек, от всяких искушений, скорбей, болезней, бед и от внезапныя смерти. Даруй нам дух сокрушения, смирение сердца, чистоту помышлений, исправление греховныя жизни и оставление прегрешений, да вси благодарне воспевающе величия и милости Твоя, являемыя нам зде на земли, сподобимся Небеснаго Царствия, и тамо со всеми святыми прославим пречестное и великолепное имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь».

Публикуется по просьбе читательницы С. из Татарстана, у которой диабетом болен маленький ребенок



Жёлуди помогут

* Измельчите в кофемолке высушенные желуди дуба и принимайте порошок внутрь по 1 чайн. ложке за 1 час до еды утром и на ночь.

* Натрите желуди на мелкой терке. 1 чайн. ложку желудей съедайте за полчаса — час до еды, натощак, и вечером, через час после еды. Запивать можно водой и больше ничего не есть. Лечение проводите по схеме: неделю употребляйте желуди, потом неделю отдых. На этой неделе определите уровень сахара в крови. Потом опять неделю желуди — неделю отдых, и опять проверьте сахар в крови. Делайте так 2-3 раза, но можно до 4 раз. После 3 сеансов сахар в крови нормализуется.

* 1 стакан пропущенных через мясорубку сухих желудей без кожуры залейте 1,5 л воды, кипятите 30 минут на слабом огне, настаивайте сутки, снова кипятите 30 минут и вновь настаивайте сутки. Процедите, добавьте в отвар 1 стакан водки, смешайте и пейте по 3 небольших глотка 5-7 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения — 2 недели. Проверьте сахар в крови и далее действуйте в зависимости от состояния. Лекарство храните в холодильнике. В дальнейшем, чтобы уровень сахара не повышался, принимайте снадобье 2 раза в неделю.

Пригодится

ПРИ повышении уровня сахара в крови очень помогает сыворотка. Пейте по 1/2 стакана свежей сыворотки утром, натощак, за 30-40 минут до еды, в обед и перед сном — по 1 стакану.

КОРИЦА значительно облегчает течение сахарного диабета. Употребляйте по 1 чайн. ложке корицы в день, добавляя ее в кофе, кашу, фруктовые соки и другие блюда.

ПРИ лечении и для профилактики сахарного диабета поджарьте семена шиповника, измельчите их в порошок. 30 г порошка залейте 1 л воды и варите, пока не останется 0,5 л жидкости. Процедите, добавьте 2 ст. ложки меда и сок одного лимона. Пейте понемногу в течение дня.

СНИЗИТЬ сахар в крови можно так. Из одного лимона выжмите в кружку сок. Лимон залейте 1 л кипятка и кипятите 15 минут. Очистите среднюю головку чеснока, потрите на мелкой терке и положите в горячий отвар лимона. Когда остынет, процедите и влейте в него лимонный сок. Пейте по 50 мл за 15 минут до еды в течение месяца.

ПРИ диабете заварите 1 ст. ложку сухих перетертых в порошок листьев грецкого ореха и пейте как чай по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Курс — 2 недели, но его можно повторить.

ГОРСТЬ луковой шелухи залейте 1 стаканом кипятка. Настой выпивайте в течение дня. Он снижает сахар в крови.

Поучительная история *Думай, думай*

Ой как дорого!

ДЛЯ ЧЕГО Я ВСЕ ЭТО НАПИСАЛА? ДА ЧТОБЫ ТАКИХ ДУР, КАК Я, БЫЛО МЕНЬШЕ.

Мне 66 лет, пенсионерка, бывшая учительница. В марте мне поставили диагноз диабет II типа. Читала в «Айболите» о диабетиках и всегда им сочувствовала. А тут сама заболела, и, видимо, уже давно. Просто не проверяла сахар в крови, пока печень не стала выпирать из-под ребер. Начались мои хождения в поликлинику, таблетки, уколы, травы... Сахар был 7,8. Я в шоке! Началась страшная депрессия. Жизнь для меня будто уже закончилась.

И вот однажды в одной из газет я прочитала об аппарате, который позволяет снижать уровень сахара. Там был напечатан московский номер телефона. Позвонила, мне ответили, что вначале надо записаться на бесплатную консультацию к специалисту, и велели ждать звонка. Я ждала с нетерпением и дождалась. Приятный женский голос с акцентом сказал, что звонят из Новосибирского центра здоровья. Женщина назвалась Светланой Викторовной. Почти час она расспрашивала меня о моем здоровье. Но мне интереснее всего было узнать, сколько стоит аппарат. В конце беседы мне назвали цену — 39800 рублей. «Ой как дорого!» — воскликнула я и бросила трубку. Тут же снова раздался звонок: «Валентина Петровна, вы почему бросаете трубку? Я ведь, когда вас слушала, трубку не бросила! — упрекнул меня голос. — Сейчас пойду к заведующей и попрошу, чтобы вам сделали скидку как учителю...»

Через 15 минут мне перезвонили и сказали, что выделили льготу и аппарат будет стоить 30313 рублей. Потом предупредили, что льгота действует только 2 часа. За это время я должна позвонить и сказать, буду брать аппарат или нет. Я позвонила раньше и сказала, что беру аппарат.

На следующий день уже к вечеру мне доставили аппарат домой. Но самое интересное началось спустя месяц. Раздался звонок. На связи была знакомая мне Светлана Викторовна. Она опять стала расспрашивать меня о здоровье и первым делом спросила, какого цвета у меня моча. Говорю, что нормального. Тогда Светлана Викторовна сказала, что моча должна быть... зеленая! Якобы из организма должны выходить все шлаки. Если моча не зеленая, значит, скорее всего, мне нужны еще и стабилизаторы. Ничего, говорю, мне не надо, лишних денег у нас, пенсионеров, нет. И тут началось! «Без стабилизаторов (они же биологически активные добавки) у вас пойдет обратный процесс! Все закупорится!.. Я сейчас узнаю, есть ли эти стабилизаторы на базе. Ждите, через 15 минут перезвоню». Сижу, дура, жду. Лето, жара, надо поливать огурцы, а я сижу у телефона. Не выдержала, сама позвонила. Меня обрадовали: «Ой, как хорошо! Стабилизаторы на базе остались, вам просто повезло!» — «Ну и сколько же стоит это везение?» — спрашиваю. «Вам продадут по льготной цене — 22600 рублей». Тут уж я не выдержала и сказала, что не нужны мне эти стабилизаторы. Умру так умру. И бросила трубку. Больше мне не перезванивали. В общем, разводка не удалась...

Для чего я все это написала? Да чтобы таких дур, как я, было меньше. Против аппарата ничего не имею. Мой эндокринолог одобрила его покупку. Утром, в обед и вечером я по 5 минут прикладываю его к области поджелудочной железы и печени. Лечусь по рецептам из «Айболита», вроде успокоилась. У нас в 100-квартирном доме много диабетиков, и все живут как обычные люди. Одна я в депрессии. Вечерами читаю «Айболит» и благодарю всех читателей, присылающих в газету хорошие рецепты. А молитвы переписываю и раздаю людям. Люблю читать рассказы о чудесах, а потом на лавочке всем их пересказываю. Может быть, мне кто-нибудь захочет написать? Буду рада!

И. В. П., д. 24, кв. 17, пос. Комсомольский, Чамзинский р-н, Мордовия, 431722

Хочешь быть здоровым? Будь!

Откажитесь от беспорядочного и беззаботного режима питания. Более того, навык поддержания веса доведите до автоматизма, как чистку зубов, мытье головы и держание вилки в левой руке.

* Замените поваренную соль морской пищевой или молотой ламинарией.

* Во время еды уберите стаканы и чашки со стола. Пейте жидкость за 40 минут до еды и через час после еды. Сухомятка — ваш лучший друг.

* Пейте только натуральные соки, не содержащие сахара и консервантов, желательно разбавив их наполовину чистой некипяченой водой.

* Никогда не доводите себя до голода, не пропускайте завтраков, обедов и ужинов.

* Умеренно употребляйте кофеин и алкоголь.

* Ваша лень родилась раньше вас? Вспомните хотя бы о вечернем моционе — ходьбе и свежем воздухе. Ходить лучше вечером, чем утром и днем, на то есть физиологические и психологические причины.

* Вам придется относиться к пище осознанно. Свежее мясо, рыба, птица, овощи, орехи, семена, фрукты в небольших количествах — это те продукты, которые должны стать во главе вашего рациона.

* Остерегайтесь сахара, белой муки и крахмала.

* При запорах пейте травяные чаи, активированный уголь, ешьте цитрусовые или яблоки.

ЕСЛИ ВАМ НОЧЬЮ ЗАХОТЕЛОСЬ ЕСТЬ, ИДИТЕ НА КУХНЮ, ВЫПЕЙТЕ 2 СТАКАНА ВОДЫ И БЕГОМ СПАТЬ! ПОКА ЖЕЛУДОК НЕ ПОНЯЛ, ЧТО ЕГО ОБМАНУЛИ.

Диабет у меня с детства. Спасает овёс

У меня на даче рядом с картошкой, капустой и морковкой растет овес. Каждый год собираю урожай и варю из него кашу. Такой овес в магазине не купишь! Сначала лечусь зелеными всходами: делаю из молодой зеленой травы сок и пью его в течение 2-3 недель каждую весну. Это незаменимое средство для диабетиков, а диабет у меня с детства. Но овсяный сок полезен и для нервной системы, и для укрепления сердечных сосудов. Приготовить его нетрудно. Зеленые части растений промойте под струей воды, обсушите полотенцем, пропустите через мясорубку или соковыжималку. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель. Начинайте прием с меньшей дозы и в течение нескольких дней постепенно увеличивайте ее. Обычно сок овса не вызывает аллергии.

И. Овчинина, Воронеж

Такая история

Чудо сотворил кабачок

МУЖ ВЕРНУЛСЯ С ЗАРАБОТКОВ БОЛЬНОЙ: ВСЕ ТЕЛО ЧЕШЕТСЯ, В ПУЗЫРЬКАХ. ОНИ ЛОПАЛИСЬ И ПОЯВЛЯЛИСЬ СНОВА.

Живем мы в селе. Если серьезно заболеешь, приходится обращаться в районную поликлинику, а там то талонов нет, то врач не принимает, а если припоздниться, то домой уехать не на чем — автобус ушел. И вот года два назад муж поехал на заработки (он строитель, а с работой сейчас туго). Через месяц вернулся больной: все тело, руки, ноги красные, покрыты какими-то пузырьками. Они лопались и снова появлялись. К тому же муж чесался, кожа была шершавой. Районный дерматолог выписал таблетки и мазь от аллергии и чесотки. Но месяц упорного лечения ни к чему не привел. Муж не мог выйти из дома, потому что постоянно чесался. Скорее всего, заразу подцепил на работе — там не было нормальных условий для проживания. Спали все на грязном полу и на грязных матрасах. Мужу посоветовали обратиться к ветеринару. Тот дал пузырек с каким-то средством, которое нужно было развести водой и искупаться, и сказал, что все пройдет. Но после этой процедуры муж чуть с ума не сошел! Хорошо, что было лето. На мужика страшно было смотреть! В одних трусах он бегал по двору и огороду, кричал от боли, скрипел зубами, тело было ярко-красного цвета. Боль утихла лишь к утру, и муж смог немного поспать. Больше ни к врачам, ни к ветеринарам не обращался. И решили мы лечиться сами. Муж сидел в растворе марганцовки, отваре череды, чистотела, принимал солевые ванны. Краснота, бляшки, шелушение кожи в одном месте проходили, но появлялись в другом. Мы перепробовали много аптечных мазей. Боясь, что зараза перейдет на других членов семьи, больному выделили отдельную комнату и посуду. Этот кошмар продолжался больше трех месяцев. И все-таки мы победили чесотку. Лекарство нашли у себя в огороде. Однажды сорвала кабачок и предложила мужу порезать его и кружочки приложить к больным местам, закрепив их бинтом. Потом для удобства стали тереть кабачок на терке, и муж натирал тело этой массой. Хуже не было — и это уже было хорошо. После нескольких процедур кожа у мужа очистилась, стала гладкой, порозовела. Всего за несколько дней кабачок сотворил чудо! Лекарство-то оказалось рядом, нужно было только найти его. Может, мой рецепт еще кому-нибудь поможет? Желаю всем скорейшего выздоровления!

P. S. Во время болезни муж сидел на овощной диете: ел салаты, тушеные овощи, много лука и чеснока и кабачки в любом виде. Ведь очень часто организму не хватает витаминов. Думаю, овощи подняли ослабленный иммунитет мужа.

Е. С. Аушева, с. Солдато-Александровское, Ставропольский край

Я замешивала глину, добавляла настойку золотого уса, мёд, соль, горчицу, димексид и клала на колено...

Три года назад я упала на скользкой дороге, сильно травмировала колено. Врач сказал однозначно: «Костыли и инвалидность». И начала я бороться за свою ногу. Для начала прошла четыре курса физиотерапии, домой с процедур буквально приползала. Спасали костыль и палка. Дома начинала над собой экзекуцию: мази, компрессы, массаж — все процедуры делала сама. Однажды соседка принесла глину. Я стала замачивать ее теплой водой, потом добавляла настойку золотого уса, соль, мед, сухую горчицу, раствор димексида и эту теплую кашицу накладывала на больное колено. Ходила, пока хватало терпения, затем снимала компресс из глины, промывала ногу под струей горячей воды и насухо вытирала. Накладывала мази «Терафлекс», «Хондроксид», гель с хвоей — по очереди. Утепляла шерстяным шарфом и обматывала эластичным бинтом. Одновременно с этим лечением в течение недели заваривала 6-8 лавровых листиков, настаивала 2-4 часа и пила небольшими глотками, примерно по 250-300 г в день. Потом заваривала лист брусники с сабельником (покупала в аптеке), этот настой пила 3 месяца. Но несмотря на мое лечение, боль долго не отпускала. Три месяца я не могла ходить. Каждое движение отдавалось адской болью. Я уже почти сдалась, а потом взяла себя в руки и сказала: «Не ной, не раскисай! Борись!» И вот хожу без костыля и палочки. Иногда нога ноет, особенно, когда погода меняется, но это мелочи. Спасаюсь проверенными средствами: хорошо помогает глина с димексидом. Иногда делаю компресс без глины: беру в равных частях новокаин, анальгин, алоэ, димедрол (все в ампулах) и добавляю димексид, слегка разводя его водой, делаю компресс. Боль отступает, и я опять бегаю. Еще мне помогает мазь с ядом кобры «Наятокс». Так что я выиграла битву за ногу, хотя было не просто. Мне помогли терпение, упорство и вера в выздоровление, а то ведь и правда можно остаться инвалидом и оказаться прикованной к дивану. Люди, не сдавайтесь, боритесь за свое здоровье! Что-нибудь поможет.

Людмила Александровна Баранова, Рубцовск, Алтайский край

На конкурс! Ждите гонорар! См. стр.9
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА НОМЕРА!

Кожные проблемы

ОТ МОКНУЩЕЙ ЭКЗЕМЫ

Приготовьте отвар дубовой коры с прополисом. 1 стакан измельченной коры дуба залейте 1 л кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте 15 минут, после чего процедите. К 1 стакану отвара добавьте 2 ст. ложки аптечной настойки прополиса. Полученным составом смачивайте пораженные участки кожи.

ОТ РАЗНЫХ ЭКЗЕМ

Больные места парят в течение 20-30 минут в крепком настое тысячелистника или принимают настой внутрь. Для его приготовления 2 ст. ложки цветков тысячелистника заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 40 минут, затем процеживают. Аппликации делают по 4-5 раз в день. Внутрь принимают по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день.

Прикинь на себя

БОЛИТ КОПЧИК...

В последнее время не могу даже сидеть — болит копчик. Что делать? К какому врачу обратиться?

М. И. Маринина, Кемерово

Возможно, у вас образовалась эпителиальная копчиковая киста. Нужно как можно скорее, не дожидаясь нагноения, обратиться к проктологу. Если диагноз подтвердится, потребуется операция.

ПОДОШВЫ НА СТУПНЯХ КАК КАРТОННЫЕ

Мне 73 года. Уже полгода подошвы ступней как картонные, особенно когда вращаю пальцами и ступнями. Когда-то читал, что это начало болезни Альцгеймера. А несколько месяцев назад добавилось еще ощущение, будто надеты плотные носки высотой 20-25 см. Врачи причину не знают. Зарядка, массаж избавиться от этого не помогают. Сопутствующие заболевания: сужение сосуда сердца и простатит, операция была по поводу опухоли в спинном мозге 7 лет назад, поясничный радикулит с межпозвонковой грыжей. А также ухудшающаяся память: при встрече знакомых узнаю, но как зовут, не помню.

В. Дроздов, Германия

Это не начало болезни Альцгеймера. Причину ищите в позвоночнике. Возможно, опять прогрессирует опухоль. Проверьтесь у онколога! А может быть, такое ощущение дает межпозвонковая грыжа. Тут, кроме зарядки и массажа, помогут другие методы лечения. Главное — снять воспаление в этой области и отек. Не спешите делать операцию по поводу грыжи. Кстати, есть вероятность, что, занимаясь физической зарядкой, вы выполняете вредные для позвоночника упражнения, которые противопоказаны при грыже. Читайте «Айболит». Не так давно была опубликована статья на эту тему.

На приёме у терапевта

Спрашивали? Отвечаем

ТРИ РАЗА В ДЕНЬ — ЭТО КАК?

Принимать лекарство 3 раза в день — это значит до завтрака, обеда и ужина?

К. В. Инина, Тула

Если в инструкции к препарату указано «принимать 3 раза в день», то это означает, что лекарство нужно принимать каждые 8 часов, чтобы равномерно поддерживалась его концентрация в крови. Запивать лекарство лучше кипяченой водой.

МОЛОКО СПАСАЕТ ОТ ОСТЕОПОРОЗА?

Может ли молоко и прием препаратов кальция помочь в профилактике остеопороза в пожилом возрасте?

И. Н. Ольховский, Кировская обл.

Считается, что после 40 лет пить молоко вообще не рекомендуется, так как оно вымывает кальций из костей. А вот кисломолочные продукты — творог, кефир, кумыс, сметана и другие — полезны.

Что касается остеопороза, то его причина — нарушение в гормональной сфере, и связан он не с недостатком поступления кальция в организм, а со старением. Принимать препараты кальция в пожилом возрасте вообще опасно — при концентрации кальция в крови организм начинает откладывать его в стенках кровеносных сосудов. Это может стать причиной ускоренного развития атеросклероза. Суточная норма кальция для пожилого человека — 2 ст. ложки творога.

А. Н. Токменев, терапевт, врач высшей категории

ШКОЛА УХОДА

Научиться быть полезным тяжелобольному

В жизни любого из нас может наступить момент, когда окружающий нас мир сузится до размеров комнаты. Такова жизнь большинства тяжелобольных людей: вынужденная изоляция, беспомощность, физические страдания, обреченность. А рядом мы, их близкие, в растерянности, с обостренным чувством вины и такие же беспомощные - мы не знаем как помочь дорогим для нас людям…

Компания ПАУЛЬ ХАРТМАНН, признанный эксперт в области ухода за больными, оказывает поддержку лечебно-профилактическим учреждениям в создании ШКОЛ УХОДА за тяжелобольными людьми. Прийти на занятия в Школу Ухода могут все желающие стать по-настоящему полезными близкому человеку. На занятиях опытные медсестры с высшим сестринским образованием учат слушателей правилам ухода за кожей лежачих больных, профилактике пролежней, правильному кормлению, «незаметной» смене подгузников и т.д.. Каждый может получить информацию по современным средствам ухода из первых рук, да и просто по-человечески обсудить наболевшие вопросы. В настоящее время при поддержке компании ПАУЛЬ ХАРТМАНН более чем в 20 городах работает 28 Школ Ухода, и их число растет вместе с их популярностью.

HARTMANN

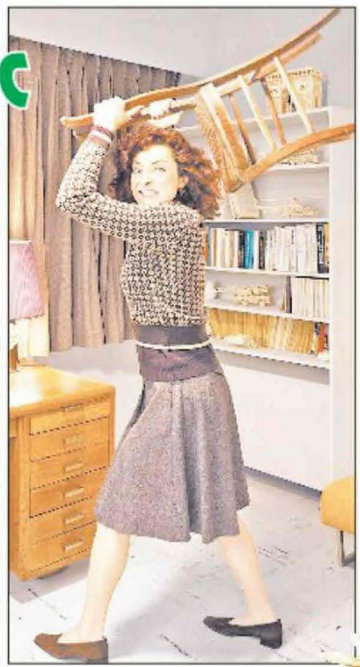
Узнать информацию о наличии Школы Ухода в вашем городе и записаться на бесплатное обучение можно по телефону бесплатной горячей линии: 8 800 505 12 12
www.paulhartmann.ru

ООО «ПАУЛЬ ХАРТМАНН», 115114, Москва, Кожевническая ул, 7 , стр 1. ОГРН 1027700057010. Не тиражируется. РЕКЛАМА С 18+

реклама
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Советы семейного психолога

Артисты среди нас



Некоторые люди не могут жить спокойно: они все время возбуждены, с утра до вечера хотят быть в центре внимания окружающих, а для этого тянут одеяло на себя. Истерикам нужны комплименты, восхищение, аплодисменты. Если они этого недополучают, то начинают провоцировать конфликты, плести интриги, собирать группу, чтобы дружить против кого-то. Если же вместе собирается несколько истерических личностей, постоянно идет борьба, бушуют страсти.

НАЕДИНЕ С СОБОЙ ИМ СКУЧНО

Дело в том, что энергию эти люди получают только от других — наедине с собой им скучно. Человек с таким характером, заброшенный на необитаемый остров, не вынесет и двух дней из-за отсутствия публики.

У таких личностей все преувеличено, такой человек может войти в дом и с порога громко взволнованным голосом провозгласить: «Вы представляете, что со мной случилось?» Все бросают свои дела, ожидая, что произошло нечто. А оказывается, что он просто опоздал на автобус.

Как с ними общаться? Если в вашей семье есть такой человек, вам «веселая» жизнь обеспечена. В плане плетения интриг истерикам нет равных. Так что не поддавайтесь на их обаяние, не откровенничайте с ними, не вступайте в группировки, которые они создают. Эти люди, заварив кашу, быстро выходят из игры, как только надо проявить ответственность.

Когда истерика сопровождается слезами и битьем посуды, лучше уйти. Без публики спектакль закончится быстро.

Истерикам нужно постоянно хвалить. Но если началась истерика со слезами, упреками, криком и битьем посуды, лучше просто уйти из дома. Когда нет публики, такие личности быстро успокаиваются. Не забывайте, что такой человек все преувеличивает. Всегда делите на два, на три и больше то, что он говорит. Но не пытайтесь его разоблачить: исправить не удастся, а вот новых обид, слез и упреков получите по полной программе.

ДУША ДРОЖИТ КАК ХВОСТ ОВЕЧИЙ

Истерики из всего делают драму, чтобы привлечь к себе внимание. Но есть другая категория людей, психологи их называют астениками, которые всегда преувеличивают опасность, потому что всего боятся. Они накручивают себя, постоянно тревожатся обо всем: о здоровье, о близких, о том, как к ним относятся другие, что будет, если... Их душа все время дрожит как овечий хвост.

Если близкий задерживается, астеник начинает думать, что на него напали бандиты, он попал в аварию, представляет во всех подробностях, как тот лежит в крови. Если кто-то обещал позвонить и не звонит, астеник не находит себе места: он ничего не может делать, он просто сходит с ума от неизвестности. Из-за того что много сил тратится на переваривание тревожных мыслей, нервная система его быстро истощается.

Астеники способны переживать молча, но это случается редко. Тревога у них такая, что сдерживать ее нет сил. Чаще всего они доводят своими опасениями окружающих, стремясь получить поддержку и успокоение. Или пытаются своей тревогой заразить других.

Как с ними общаться? Не заражайтесь паникой. Если начинаются разговоры, вызывающие у вас тревогу, выйдите в другую комнату, займитесь работой или попытайтесь переключить человека на другую тему. Если астеник — близкий вам человек, примите это как данность. Чаще хвалите, ему это нужно, как солнце растению. По возможности не травмируйте его: лучше лишний раз позвонить, чем обрекать на сильные переживания. Любые отклонения от привычной жизни обостряют драматичность переживаний.

СМЕСЬ ЗЛОБЫ, ТОСКИ И СТРАХА

Самый тяжелый тип людей — эпилептоиды с завышенной самооценкой, сочетающейся с подозрительным отношением к людям. Неутолимое желание властвовать переполняет их. Ради власти они готовы на все, в том числе подтолкнуть другого на серьезный проступок, а потом громко осудить его. Гнев у таких типов возникает приступами — это смесь злобы, тоски и страха. И горе тому, кто окажется в этот момент у них на пути.

Приближение бури можно предположить по мелким придиркам: язвительные замечания, прищуренные глаза и раздувание ноздрей, повышение голоса — все это нагнетает обстановку. И наконец наступает момент, когда происходит взрыв эмоций. Повод значения не имеет, просто давление в паровом котле, который бушевал внутри, достигает предела. Человек совершенно теряет контроль над собой: оскорбления, крик, мат, швыряние предметов — все идет в ход. После этого день-другой он будет как шелковый.

Как с ними общаться? Скажем прямо, очень сложно. В моменты приступа лучше вообще скрыться, если это возможно. Или встать так, чтобы между вами и гневным человеком был, например, стол. Постарайтесь встретиться с ним глазами, но ваш взгляд не должен быть слишком пристальным или суровым. Если этот тип способен хоть что-то слышать, скажите: «Вы правы». И сделайте большую паузу, например, сосчитав мысленно до десяти, а потом согласитесь с частью его высказываний. Но такие приемы могут облегчить жизнь на работе. Если же вам выпало несчастье жить с таким человеком, то лучше как можно раньше расстаться с ним. Иначе психические заболевания вам обеспечены.

ТО СМЕЕТСЯ, ТО ПЛАЧЕТ...

Только что человек смеялся, и вдруг у него наворачиваются слезы на глаза. Только что мирно разговаривали, а через минуту в нем вспыхивает гнев. Настроение меняется быстро, иногда несколько раз в день. Малейшее напряжение, препятствие — и возникает вспышка гнева. Но, в отличие от эпилептоидов, циклотимики более приятные люди: они переживают из-за своих срывов и стараются загладить вину. Все мы периодически попадаем в неприятные ситуации, которые портят настроение. Но у этого типа людей оно падает, как после трагедии вселенского масштаба: просто попали в пробку на дороге, порвали колготки...

Как с ними общаться? Если вам дороги отношения с этим человеком, постарайтесь проявить терпение. Не отвечайте ему гневом в тот момент, когда он не в духе. Лучше потом деликатно сказать: «Вы очень обидели меня, когда сказали...» Он поймет вас и, скорее всего, извинится. Возможно, это пойдет ему даже на пользу. Пусть научится контролировать свои эмоции и справляться с ними.

СПОСОБНЫЕ ИДТИ ПО ТРУПАМ

Они целеустремленные, волевые, способные идти по трупам. Им не знакомы сомнения. В быту их называют упертыми, узколобыми. Для таких людей есть только одна правда — их собственная. И если они что-то вбили себе в голову, то это навсегда. Те же, кто считает иначе, для них в лучшем случае просто глупые, в худшем — враги.

Достаточно такому человеку лишь слегка возразить, чтобы разразился скандал. В любой мелочи они видят оскорбление, нарушение своих прав. Причем их гнев холодный и злой. Они припомнят вам все ваши промахи, все ошибки, все недочеты. Злопамятны, мстительны, ничего не забывают и не прощают. Они могут как угодно топтать другого человека, но если кто-то посмеет слегка задеть их, то начинается трагедия вселенского масштаба.

Как с ними общаться? Если вы вступили в борьбу с человеком такого типа, вам не позавидуешь. Такому человеку надо либо подчиняться, либо уходить. Сложнее, если это ваша подруга, близкий родственник, мама, свекровь... Попробуйте мягко расспросить, сказать: «Мне теперь ясна твоя точка зрения, но попытайся посмотреть на это моими глазами». И еще один магический вопрос, который можно задать человеку этого типа: «Что должно произойти, чтобы твое мнение изменилось?» И что бы вам ни ответили, продолжите: «Подумай об этом, ладно?»

Д. И. Игнатьев, семейный психолог, врач I категории

Проверено на себе

От кисты на почке избавил зелёный чай

Когда у меня обнаружили кисту на почке, я запаниковала. Но врач меня успокоила и посоветовала лечение, которое мне помогло. Нужно 1 чайн. ложку зеленого чая залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 5 минут, процедить, затем добавить 1/2 чайн. ложки имбиря и долить кипяченого молока до полного стакана. Чай надо пить вприкуску с медом по утрам, натощак, за 20 минут до завтрака, а вечером — перед сном. Курс лечения — 6 месяцев. У меня после такого лечения киста прошла.

И. Н. Старцева, Иркутская обл.

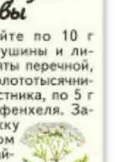
Нервы успокоят медовые ванны

В моей жизни был момент, когда нервная система совсем пошатнулась: стрессы, волнения... В результате — невроз. Справиться с проблемой мне помогли медовые ванны. Вот как я лечилась. Наполняла ванну водой (37°С), добавляла 2 ст. ложки меда и лежала в ванне около получаса. Курс лечения — 12-15 ванн ежедневно или через день. Через 4-5 месяцев его можно повторить. Но мне так понравилась эта процедура, что я по сей день принимаю медовые ванны раз в неделю для профилактики. Нервы мои успокоились, да и общее состояние улучшилось. Думаю, мой рецепт многим поможет успокоить нервы.

И. В. Башарова, Набережные Челны

Отрегулируют стул крушина, мята и другие травы

Смешайте по 10 г коры крушины и листьев мяты перечной, травы золототысячника и тысячелистника, по 5 г плодов тмина и фенхеля. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте в плотно закрытой посуде 1 час, процедите. Пейте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день перед едой. Желаю всем здоровья!



Михаил Ильич Уваров, Ижевск, Удмуртия

Настойка из ростков картошки

Проросший картофель содержит вредное для человека вещество — соланин. Есть такие клубни можно, только если срезать перед варкой слой кожуры толщиной не менее 2-3 мм. И варить такой картофель в мундире не стоит.

* Зимнего обострения болей в позвоночнике и суставах при артритах и артрозах можно избежать, если приготовить настойку-растирку из проростков картофеля. Когда проростки картофеля достигнут длины 10-15 см (но можно и меньше), оторвите их, вымойте, нарежьте кусочками по 2-3 см и наполните ими поллитровую банку полностью или хотя бы на 2/3. Затем заполните банку водкой, закройте крышкой или закатайте и поставьте в темное место на 21 день, ежедневно встряхивая содержимое банки.

* При болях в суставах и позвоночнике используйте настойку из картофельных ростков как растирку. Смочите хлопчатобумажную салфетку в настойке и поставьте компресс на больное место. Будьте осторожны: настойка ядовита!

* Сморщенную картошку, очищенную от ростков, в пищу лучше не употреблять, но и выбрасывать ее не стоит. Нарежьте картошку тонкими ломтиками, обложите ими больное колено и прибинтуйте. Держите компресс всю ночь.

Зимние проблемы

Мозоль на ноге

От зимней обуви на ногах часто появляются мозоли. Особенно, если целый день проводишь на ногах.

Мозоли — словно настежь распахнутые ворота в телесные пределы. Заходи, инфекция, располагайся и разбойничай. Именно от мозолей в 30% случаев бывает грозное осложнение — заражение крови! Как не допустить этого?

Небольшие потертости не трогайте: они быстро проходят сами, но смените обувь на другую, чтобы не травмировать натертое место.

Влажные мозоли (пузыри с жидкостью) требуют особого внимания! Если они пока не лопнули, помогите природе. Как прокалывать мозоль-пузырь:

* протрите его спиртом, водкой, коньяком, одеколоном, протрите этим же иголку или булавку;

* проколите пузырь сбоку и осторожно, по каплям, выдавливайте из него содержимое. Кожицу ни в коем случае не снимайте, не отрывайте! Промокните и еще раз проверьте надавливанием, не осталось ли внутри жидкости;

* прижгите поверхность зеленкой (или той жидкостью, какой обрабатывали мозоль сначала);

* наложите бактерицидный пластырь;

* по возможности смените на несколько дней обувь.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Женские проблемы

Мастопатия

Мастопатия — доброкачественное заболевание молочной железы. Является ли мастопатия предраковым заболеванием? В принципе, нет, но это тот случай, когда надо проявлять повышенную осторожность.

Бывают разные формы заболевания. У молодых женщин чаще развивается мастопатия, при которой в молочной железе ощущается постоянная боль, особенно перед менструацией. Различают диффузную мастопатию и узловую. В первом случае в молочной железе прощупываются множественные уплотнения, мелкие узелки, во втором — плотные одиночные, размером от горошины до грецкого ореха. Боли в груди могут быть разной интенсивности, отдавать в плечо, в подмышечную впадину.

Из соска возможно выделение молозива, прозрачной или кровянистой жидкости. На фоне мастопатии может развиться фиброаденома, плотный безболезненный узел, который легко смещается внутри молочной железы (крупные фиброаденомы подлежат обязательному удалению), или появиться киста — небольшой мешочек железистой ткани, внутри которого способна накапливаться жидкость.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАСТОПАТИИ

1. Наследственность — наличие доброкачественных и злокачественных заболеваний у женщин по материнской линии.

2. Гормональный дисбаланс, например, из-за различных воспалительных заболеваний, таких, как воспаление придатков матки. У женщин, которые сделали три искусственных аборта и более, риск развития мастопатии в 7,2 раза выше.

3. Отсутствие беременности или поздняя первая беременность, отказ от грудного вскармливания или его короткий период.

4. Ожирение, особенно сочетающееся с диабетом и артериальной гипертензией.

5. Стресс, депрессия, невроз.

6. Травмы молочной железы. Остерегайтесь даже микротравм, которые часто случаются в общественном транспорте.

Отличить мастопатию от других заболеваний молочных желез, а иногда и от рака под силу только специалисту. Если врач поставил диагноз мастопатия, надо постоянно находиться под его наблюдением. Методы лечения выбирают в зависимости от формы заболевания. Так, лечение диффузной мастопатии основывается на устранении причины, вызвавшей расстройство функций гипофиза и яичников. При узловой мастопатии применяют иммунотерапию, а также иссечение узлов по мере их обнаружения. Но сейчас к оперативному лечению врачи относятся с осторожностью: появились средства, помогающие избежать операции.

ЗАПОМНИТЕ! При мастопатии противопоказаны физиопроцедуры на области груди, не стоит злоупотреблять баней, солнечным и искусственным загаром. Кроме того, женщине, у которой мастопатия, нужно исключить алкоголь, курение, правильно питаться и много двигаться, спать не менее 8-9 часов, избегать стрессов.

НАЩУПАВ НЕБОЛЬШОЕ УПЛОТНЕНИЕ В ГРУДИ, НЕ ЖДИТЕ, КОГДА ОНО РАССОСЕТСЯ САМО СОБОЙ. СРОЧНО ИДИТЕ К ВРАЧУ. ЛУЧШЕ УЗНАТЬ, ЧТО ВЫ ОШИБЛИСЬ, ЧЕМ РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ЗА ЛЕГКОМЫСЛЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

Конкурс! ЗА ЛУЧШЕЕ ПИСЬМО 1000 РУБЛЕЙ

К читателям

С №20 «Айболита» за каждое интересное письмо о пути к выздоровлению, опубликованное в газете, будет выплачиваться гонорар в сумме 1000 рублей. Рассчитываем на то, что ваши письма помогут читателям найти не только полезную информацию о способах лечения того или иного заболевания, но и дадут надежду победить собственные недуги или хотя бы научиться жить с ними. Кому это удается? У кого хватает терпения, сил и умения держать болезнь в узде? Научите этому тех, кто не только болен телом, но и слаб духом, поддержите своими письмами. Ну а на гонорар можете оформить подписку или купить необходимые лекарства.

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Чтобы получить гонорар

Обязательно заполните печатными буквами купон, вырежьте его, приложите к письму (без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования мы не сможем перечислить вам деньги) и пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Акулий Жир спасет всегда!!!

КОГДА БОЛЯТ НОГИ – БОЛИТ ВСЕ!
Варикоз, ноги отекают и болят – это о вас? С кремом «АКУЛИЙ ЖИР с КОНСКИМ КАШТАНОМ и КОРОЙ ИВЫ» боль и отеки уйдут как дурной сон!

ШЕВЕЛЮРА ВМЕСТО ЛЫСИНЫ!
Бальзам «АКУЛИЙ ЖИР и КОРЕНЬ ЛОПУХА» остановит выпадение волос и ускорит их рост. Больше по волосам плакать не придется!

ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ БОЛЬШЕ НЕ ПОМЕХА!
С кремом «АКУЛИЙ ЖИР и ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ» от шишек на больших пальцах ног мучительная операция отменяется – шишки на пальцах больше вам не помеха!

СУСТАВЫ БЕЗ БОЛИ!
Артрит, артроз, остеохондроз? ЗАБУДЬТЕ! Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ГОРЧИЦА с МЕДОМ» снимет боль и отечность в суставах как пылинки с пиджака, – быстро и надежно!

РУКА БОЙЦА РАБОТАТЬ УСТАЛА?
Рука не может держать даже мышку: болит и пальцы немеют? Значит, компьютер вам больше не друг! Крем «АКУЛИЙ ЖИР и ПОЛЫНЬ» улучшит кровообращение, расслабит мышцы, снимет боль, вернет кистям подвижность. И ваша мышка снова с вами!

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва 9263642, 9533940; Санкт-Петербург 3010929, 7034530; Благовещенск 518017; Братск 302656; Брянск 331551; Владивосток 404404,499530; Владикавказ 442641; В. Новгород 557777, 733519; Воронеж 568979; Магадан 50829; Махачкала 932970; Мурманск 89217347696; Нижнекамск 320003; Новокузнецк 89059668315; Новосибирск 2927757, 3040788; Омск 322814; Пермь 2911190; Поволжье 88001001112; Пятигорск 89614665970; Сибирь 88002000282; Сургут 341111; Улан-Удэ 434459; Хабаровск 770800; Чита 232101.
Телефон для справок: (495) 780-48-40, 510-99-52, 786-34-00, 600-67-81, 8-906-775-00-50 www.luchiks.ru
Декларации о Соответствии: РОСС RU.ПР73.Д03248, РОСС RU.ПР73.Д01730, РОСС RU.ПР73.Д01727.
ООО «ЛУЧиКС», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 5, корп. 1. ОГРН 1027743017796. Косметические средства. Не являются лекарством. реклама с 164

Для вас, мусью

Пижма от аденомы

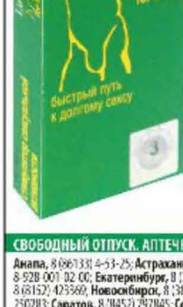
Эта трава также хорошо помогает при гипертрофии простаты.

Большой пучок пижмы хорошо разотрите, пропустите через соковыжималку, чтобы получилось 50 мл сока. Этот сок сразу смешайте с 500 мл хорошего красного вина типа кагора и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Лечитесь, пока не закончится вся настойка, затем сделайте перерыв на 20 дней. После этого приготовьте новую порцию настойки, только уже возьмите не 50, а 100 мл сока пижмы на 500 мл вина. Принимайте по той же схеме.

СМЕХ И СЕКС ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ.
ЗАНИМАЙТЕСЬ СЕКСОМ!
ПОСМЕЯТЬСЯ МОЖНО И НА ПЕНСИИ.

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495)644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:
Анапа, 8 (86133) 4-53-25; **Астрахань**, 8 (8512) 490494; **Барнаул**, 8 (3852) 380628; **Воронеж**, 8 (473) 2532308; **Волгоград**, 8 (8442) 241403; **Грозный**, 8-928-001-02-00; **Екатеринбург**, 8 (343) 3836142; **Йошкар-Ола**, 8 (8362) 412871; **Казань**, 8 (843) 2644069; **Краснодар**, 8 (861) 2313909; **Мурманск**, 8 (8152) 423369; **Новосибирск**, 8 (383) 2719875; **Омск**, 8 (3813) 462438; **Пенза**, 8 (8412) 381262; **Ростов-на-Дону**, 8 (863) 2694463; **Саранск**, 8 (8342) 250283; **Саратов**, 8 (8452) 797845; **Сочи**, 8 (8622) 648313; **Тверь**, 8 (495) 6121111; **Чебоксары**, 8 (8352) 570503; **Черкесск**, 8 (8782) 244438.
Не является лекарством. БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. реклама с 181

Отрезать по линии

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*

ВНИМАНИЕ! Специальные цены для читателей «Айболита»

* Акция действует до 31.12.2011.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.) ...... шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.) ...... шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Прошу помощи

ИЗ ПЯТКИ ТОРЧАТ ЧЁРНЫЕ «КОРЕШКИ»

Моя мама давно мучается с ногой. У нее на пятке ранки, из которых торчат черные корешки, как щетина. Уже четыре месяца она прикладывает какой-то пластырь. Корешки выходят, она их срезает, но они появляются снова. Такое ощущение, что они растут еще быстрее и это никогда не закончится. Может, кто-то из читателей знает какие-нибудь рецепты избавления от этой напасти? Напишите, пожалуйста.

Дарица, Германия

СЫН ОБРОС, ВОЛОСЫ ДО ПОЯСА...

Вот уже 4 года сын не живет, а мучается, диагноз шизофрения. Оброс, у него длинные волосы до пояса, борода, длинные ногти, которые сами отламываются. Он не может ни подстричься, ни побриться, ни ногти укоротить, говорит, что какая-то сила не дает ему это сделать. Кто сталкивался с такой болезнью? Очень прошу откликнуться! Врачи бессильны. Надеемся на народную медицину. Храни вас Господь! С нетерпением ждем писем читателей «Айболита».

Ирина Шиллер, Германия

ЗДОРОВЫЙ МУЖИК, НО СЛАБ В ПОСТЕЛИ...

У мужа проблемы с потенцией. Ему 39 лет, не курит, почти не пьет, подвижный, каждый день ездит на велосипеде. В общем, здоровый мужчина, но уже 3 года слаб в постели. Был у уролога, анализы в порядке. Врач выписал лекарства для повышения потенции, муж прошел недельный курс — не помогло. Пошел к врачу еще раз, выписал одноразовые таблетки типа виагры. Помогло... на один раз. А может, просто получилось... Прошел два курса еще одного лечения, помогло только на один раз. К докторам больше идти не хочет, в таблетки не верит, да и в себя тоже. Избегает близости, говорит, что не хочет меня снова разочаровывать. Дело в том, что эрекция у него есть, но в ответственный момент она пропадает. Раньше я пыталась его возбудить, но если первая попытка не удалась, то уже ничего не получится. Близость бывает очень редко: один раз в два-три месяца. Что делать? Уверена, что есть какие-то травы, которые помогают. Ведь эта проблема была во все времена, и наши бабушки как-то лечили дедушек. Хочу помочь мужу, да и себе тоже. Может, кто-то знает, что делать? Подскажите, пожалуйста.

Ирина, Германия

ЧУВСТВУЮ, ЧТО СО МНОЙ НЕ ВСЁ В ПОРЯДКЕ...

Уже 2 года страдаю булимией. Раньше была обычной девушкой, с нормальным весом. Нормально питалась, когда хотела — худела, выглядела просто супер. Но начались приступы обжорства. Сначала они были редкими, потом каждый день. Хожу на тренировки, чтобы сбросить вес, а вечером «заедаю» усталость. Обжорство осталось!

Окружающие думают, что это прикол. Мама говорит, что я ерундой маюсь, любимый смеется, но я чувствую: со мной не все в порядке. Если не обожрусь, меня начинает трясти. Пыталась компенсировать обжорство чем-то другим, но такого оргазма (да-да, именно оргазма!) мне больше ничего не доставляет. Не хочу есть, но ем как наркоманка. В моей голове как будто сидит человечек и постоянно говорит: «Ешь, деточка, пока не лопнешь!» Завидую тому, кому наплевать на еду. Некоторым полным людям все равно, что они такие, но я чувствую себя коровой, жирной свиньей... Повесила на дверцу холодильника картинку со свиньей, но и это мне не помогает. Гляжу и... потом наемся хорошенько, и опять депрессия. Даже утешения любимого не помогают! Самое интересное, что я психолог, да еще с красным дипломом, а толку-то! Сама себе помочь не могу... Ну какой я психолог?!

Елена, Московская обл.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ АМПУТАЦИЮ?

С моим другом (ему около 40 лет) случилась беда. Несколько лет назад ему ампутировали фаланги пальцев правой ноги. Получил инвалидность, но продолжал работать. Спустя некоторое время из пальцев левой ноги стала появляться сукровица. Недавно ему ампутировали ступню на левой ноге до пятки. Теперь лежит дома. Обращаюсь к читателям: можно ли что-нибудь сделать, чтобы остановить процесс, или последующая ампутация неизбежна? Бывают ли протезы для людей с такими ампутациями? Обращаюсь к тем читателям «Айболита», с которыми случилась такая же беда. Помогите своими советами, поделитесь опытом, обнадежьте молодого человека. Может, ваши письма облегчат его физическую и моральную боль.

Мнира Мухаметовна Сираева, Башкортостан

РАЗНОЕ

У меня трое детей — два мальчика, 13 и 8 лет, и девочка, 5 лет. Восемь лет назад ушла от первого мужа, так как он пил и не хотел работать. Спустя время встретила мужчину, который был старше меня. Жили с ним гражданским браком, так как я не была разведена с первым мужем. От второго брака у нас родилось двое детей. Муж не пил, работал, но так случилось, что в июне этого года его осудили на 4,5 года, и я с детьми осталась без средств к существованию. А у меня двое школьников. Для первоклассника только на учебники собирают по 2 тысячи рублей. Да еще наши ученые мужи придумали снова ввести школьную форму. А откуда у нищеты столько денег? Ведь не все жируют, кто-то и зубы кладет на полку. Живем в щитовом бараке, который вот-вот рухнет, ведь ему уже 60 лет. От покойных родителей мне досталась двухкомнатная квартира, но за нее они не платили, потому что пили. Теперь долги перешли ко мне. Я тоже не плачу за квартиру — нет денег. Нам отрезали свет, газ, воду, обещают перекрыть отопление и вообще выселить меня с детьми из квартиры. И куда мы потом подадимся?

Наталья Леонидовна Карнаухова, ул. Комсомольская, 2, кв. 6, пос. Чубовка, Кинельский р-н, Самарская обл., 446403

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Помогите, пожалуйста, найти человека — **Александра Викторовича Калинина**, 1972-1973 года рождения, жителя Ставрополя (раньше проживал в Буденновске, Ставропольского края). У него есть сестра, племянница, живут в районе селекции. Знаю, что еще есть друг — Александр Почтальонов. Может, кто-то знает этих людей и поможет найти Александра?

М. Т. В., ул. Пионерская, 16, Ставрополь, 355008, тел. 8-988-104-50-33

Кто приютит?

Недавно сыну поставили диагноз киста головного мозга. Постоянно кружится голова. Хороших врачей у нас в Казахстане нет. Нужно срочное обследование и лечение в Москве. Люди добрые! Кто сможет нас приютить в Москве или недалеко, в Московской области? Для меня важно найти работу, чтобы было на что жить. Согласна на любую работу, лишь бы сына определить на лечение. Мне 54 года, я одинокая женщина. Не пью, не курю, люблю порядок и уют. Сыну 16 лет, он домашний ребенок.

Наталья Капитанова, ул. Пшембаева, 28, кв. 17, Экибастуз, Павлодарская обл., Казахстан, 141203

***

В 2006 году с помощью «Айболита» я нашла свою вторую половинку. Поженились, живем уже 5 лет, родился сын, ему 3,5 года. Моему старшему сыну от первого брака скоро исполнится 13 лет. Своего жилья нет, вынуждены снимать. Муж — инвалид I группы, получает пенсию, я — работник почты. Может, кто согласится продать дом в сельской местности, недорого, по сертификату?

Наталья Николаевна Чиркова, ул. Филатова, 7, кв. 16, Георгиевск, Ставропольский край, 357821

SOS!

Пропал единственный сын! Схожу с ума от горя!

Обращаюсь к вам со своей бедой: уже месяц, как пропал мой единственный сын. Кроме него у меня никого нет. Потеряла покой и сон, схожу с ума! Он возвращался из города Уральска домой, в город Саранск (Республика Мордовия). Вдруг мне приносят телеграмму, что мой сын, Денис Олегович Шичкин, находится на ст. Ершов. При нем нет ни денег, ни телефона и у него большие проблемы со здоровьем. Просили меня позвонить по телефону, указанному в телеграмме. Звоню, отвечают из полиции: сына посадили на проходящий поезд Адлер — Уфа до Самары. В Самаре его высадили. Спрашиваю: «Зачем вы его отправили в Самару, я бы приехала и забрала его домой!» Ответили, что не имеют права задерживать без причины. В общем, отправили подальше — и никаких проблем. Неужели им не было жалко парня? Тем более что он нездоров и без копейки денег. Лучше бы врача ему вызвали. Мой номер телефона сын на память не помнит, даже если ему дадут телефон, не сообщит о себе. Уже месяц никаких результатов. Где он, бедный мой сынок, что с ним случилось? Уже холодно, а он был легко одет. Душа моя разрывается! Люди добрые, жители Самары, Самарской области, Сызрани и близлежащих областей, если встретите моего сыночка, помогите ему! Мой сын 1979 года рождения, высокий, стройный, темные волосы, карие глаза. Сейчас у него, наверное, густая щетина. Он одет в бежевую или черную ветровку (у него было две с собой), темные джинсы, черные туфли. Если кто-то его встретит, позвоните мне, очень прошу!

Валентина Алексеевна Бардина, ул. Попова, 66, кв. 10, Саранск, Республика Мордовия, 430032, тел. 8-961-099-49-01

Такая история — *Обсудим?*

Ничего не хочется...

РАНЬШЕ ХОТЕЛ БЫТЬ ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ: БЫСТРО ГОВОРИЛ, БЫСТРО СООБРАЖАЛ, БЫСТРО ПРИНИМАЛ РЕШЕНИЯ, СМЕШИЛ ЛЮДЕЙ И САМ СМЕЯЛСЯ, КУДА-ТО ЕХАЛ, БЕЖАЛ, ЗНАКОМИЛСЯ И ВСТРЕЧАЛСЯ С ДЕВУШКАМИ...

Мне всего 22 года, а я уже чувствую себя инвалидом. Началось все семь лет назад. Вечером ложился спать. Вдруг по всему телу пробежал какой-то холодок, начала кружиться голова, дышать становилось все труднее и труднее. Появился необъяснимый страх. Сознание начало исчезать, ноги и руки стали как ледышки, а уши и щеки горели. Появилась тяжесть в груди, боль в сердце... Где-то через час начал приходить в себя, появилось чувство облегчения, слабость в мышцах и сонливость, ноги словно ватные. Утром с трудом поднялся с кровати, весь отекший и опухший. Причем проснулся не очень рано, но ощущал такую слабость, как будто спал всего три часа.

Тогда я думал, что у меня астматический приступ. За 2 года до этого уже было несколько таких приступов, но тогда были ужасные хрипы в легких. Спровоцировал эти приступы ремонт в квартире. Я выпил супрастин и продолжил жить как и прежде: днем — институт, ночью — пьянки с друзьями, в выходные — клубы, бары... Однако все время в течение дня я чувствовал непонятную усталость. Температура каждый день была повышенной — 37,0, 37,2, 37,5°С. Пошел к терапевту, он посмотрел горло и сказал, что, скорее всего, температура оттого, что горло красное. Выписал бисептол и полоскание ромашкой и календулой. Я выполнял все назначения врача. Прошел месяц, а температура не спадала. Сдал кровь — лейкоциты были повышены, но не намного. И вдруг вечером опять случился приступ.

Прошел еще месяц. Температура по вечерам держалась стойко. Стал замкнутым, иногда пропадало желание вообще с кем-либо общаться. С утра — ужасное напряжение, подавленность, разбитость, необоснованное чувство вины. Старался продолжать жить как прежде: институт, пьянки, клубы... Однажды пил практически сутки без перерыва — то у одного друга день рождения, то у другого. Плюс марихуана и еще какая-то жидкость в маленьком пузырьке, пары которой надо вдыхать через нос. На следующий день было жуткое похмелье, подавленность, головная боль, тошнота... И опять приступ, только гораздо сильнее, мучительнее и продолжительнее. Родители заставили пойти к неврологу. Тот осмотрел меня, поспрашивал, постучал молоточком и поставил диагноз гипертензионный синдром с симпатико-андреналиновым кризом. Сказал, что надо ложиться в больницу и курс 10 дней буду как новенький. Стоимость лечения и койко-место — 1200 долларов.

Пошел к другому неврологу. Он тоже осмотрел, порасспрашивал, постучал, поколол, померил давление и послал сделать магнитно-резонансную томографию мозга, УЗИ надпочечников, анализы крови. Все оказалось в полном порядке за исключением чуть повышенного уровня лейкоцитов. Поставил диагноз паническое расстройство, тревожный синдром с психовегетативным ударом (что-то в этом роде). Выписал «Паксил» (по 1 таблетке в день утром в течение 2 месяцев), «Кавинтон» и витамины. И начал я курс лечения. Спустя пару дней после приема первой таблетки «Паксила» перехватило дыхание, появилась тяжесть в груди. Было очень тяжело дышать: короткий вдох, длинный выдох. Так продолжалось неделю — это была самая ужасная неделя в моей жизни. Потом началась нормальная жизнь. Принимал «Паксил», настроение и температура были в норме. Стал общаться с друзьями, опять начал употреблять алкоголь и много курить. Но от наркотиков отказался раз и навсегда. А спустя месяц появилось постоянное головокружение, слабость, чувство жжения в спине, шее и затылке, боль в глазах, учащенное сердцебиение, тяжесть в груди, стало трудно дышать. Неделю так мучаюсь, потом все проходит. Два дня все нормально, потом опять начинаются мучения. Так живу уже несколько месяцев. Не могу работать, стал вялым, медлительным, угрюмым, раздражительным, туго соображаю. Насильно заставляю себя выходить из дома. Раньше хотел быть впереди планеты всей: быстро говорил, быстро соображал, быстро принимал решения, смешил людей и сам смеялся, куда-то ехал, бежал, знакомился и встречался с девушками. Сейчас ничего не хочется. Еще стало болеть сердце, иногда утром немеет левая рука, левый локоть при сгибании и выпрямлении громко щелкает. Появились боли в спине, под лопатками, иногда болит поясница, сильно болят глаза. Давление всегда в норме. Самое главное — проблемы с дыханием. Если бы оно было в норме, может, остальное я бы пережил. «Паксил» не принимаю уже полтора месяца (отказывался от него, постепенно снижая дозу, как велел врач). Помогите, пожалуйста, советами и рекомендациями! Так хочется вернуться к нормальной жизни. Ведь мне только 22 года! Алкоголь не принимаю уже около месяца, курю по 3 сигареты в день. Последнюю неделю пью седативный сбор, от таблеток отказался. Вроде стало чуть лучше. У кого было такое состояние? Есть ли у меня надежда на нормальную жизнь?

Александр, Псков

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЗНАЮ, ЧТО ЭТО ЗА ЗАРАЗА — КИШЕЧНЫЙ ГРИПП

Для Алексея из Московской обл., автора письма «Достал меня кишечный грипп!» («Айболит» №19 за 2011 г.).

Не понаслышке знаю, что это за зараза. После отдыха на море подхватила этот самый кишечный грипп. Сначала думала, что грязных овощей наелась и отравилась. Первый день была рвота, понос и высокая температура, на следующий день побежала в больницу сдавать анализы. Врач выписал лекарства от поноса и для восстановления микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Но помимо этого я спасалась народными рецептами. Хочу поделиться ими с вами, Алексей, и со всеми читателями газеты.

* Залейте 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку сушеницы и настаивайте 2 часа. Затем процедите. Принимайте настой по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день. На следующий день сделайте отвар синюхи голубой. Залейте 1 ст. ложку корней растения 200 г воды, кипятите 30 минут. Процедите, пейте через 2 часа после еды по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. И обязательно перед сном.

* При предотвращения обезвоживания больше пейте воды, апельсинового сока, негазированной минеральной воды.

* Поможет и отвар зверобоя. 1,5 ст. ложки травы залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. После этого процедите, отожмите оставшееся сырье и добавьте кипяченой воды до получения 200 мл. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

И помните, что лечение кишечных инфекций невозможно без соблюдения строгой диеты. Исключите из пищи мясные продукты. В рацион добавьте закрепляющие продукты, такие как крепкий черный чай, рис и сыр.

Ольга Терентьева, Моздок, Северная Осетия

ПРИЧИНА ЗУДА НЕ БЕРЕМЕННОСТЬ, А ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ

Для Л. А. Дадыевой из Владикавказа, автора письма «У дочки зуд беременных», причина — застой желчи («Айболит» №19 за 2011 г.).

Как же я понимаю вашу дочь! Сама недавно пережила это ужасное состояние. Моей дочке сейчас 5 месяцев, она второй ребенок. Первая беременность протекала нормально, никакого зуда не было. А вот во время второй беременности на четвертом месяце я стала чесаться. Жуткая крапивница, по всему телу раздражение, жжение от шеи до пяток. Чесалась так, что шум стоял, меня ругали, мол занесу заразу, но не чесать было невозможно, по ночам муж держал руки, прижимал меня крепко, чтобы успокоилась, а я думала, как бы высвободиться и какой бы предмет найти поудобнее для чеса. Я пошла по врачам. Антигистаминные препараты во время беременности нельзя, правда, аллерголог назначил укол с супрастином, после которого очень хотелось спать, но непрекращающийся зуд не давал. В общем, укол не помог. Тогда у меня взяли много анализов и выявили причину — застой желчи. Назначили диету с исключением продуктов с высоким содержанием холестерина. Даже яблоки можно было только зеленые! Через неделю после родов зуд стал проходить. Но на диете сижу до сих пор, правда жареное иногда себе позволяю. Советую вам найти хорошего врача-гепатолога, который назначит диету. Ведь причина зуда не беременность, а застой желчи. Желаю вашей дочке поскорее избавиться от зуда и родить здорового ребенка!

Марина Галушкина, Саратовская обл.

Я МЫСЛЕННО «ЗАКРЫВАЮ ЯЩИЧКИ» В СВОЕЙ ГОЛОВЕ

Для Т. И. Цечаевой из Ингушетии, автора письма «Бессонница поставила крест на всех моих мечтах» («Айболит» №24 за 2010 г.).

Принимайте успокоительные чаи несколько раз в день, используя валериану, мелиссу, хмель, мяту, зверобой, лаванду, пустырник, душицу, семена укропа. Смешивайте по 3-4 травы и заливайте кипятком. Через некоторое время, чтобы организм не привыкал, берите другие 3-4 травы. Можно пить 2-3 раза в день и добавлять по 1 чайн. ложке меда, на ночь обязательно. Если проснетесь ночью, снова выпейте травяной чай с медом. Но я сейчас днем пью чаи, а на ночь горячее молоко с 1-2 чайн. ложками меда и сплю по 8-9 часов. Хорошо помогает мне уснуть и такое упражнение: я мысленно «закрываю ящички» в своей голове. Еще читаю книги сестры Стефании, как избавиться от полуночницы, которая не дает людям спать. Если не найдете книги, укажите в «Айболите» полный адрес. Я пришлю выписки из того, что мне помогает.

Наталия, Германия

***

Для Марии К. из Архангельска, после стресса стала заикаться, мучают навязчивые мысли («Айболит» №13 за 2011 г.).

Обратитесь в психоневрологический диспансер к врачу-психиатру. Всегда есть выход из любой трудной жизненной ситуации. Найдите в себе силы и как можно быстрее начните лечение.

В. В. Клементьевская, Архангельск

***

Для Светланы из Екатеринбурга, автора письма «Уже полгода лечусь от цистита...» («Айболит» №2 за 2011 г.).

От этой напасти меня спасла трава боровая матка (ортилия однобокая). Продается в аптеке. Как ее использовать для лечения, написано на коробочке. Я пила настой вместо чая. Результат заметила сразу. Уже три года прошло, как я избавилась от этой проблемы, но иногда для профилактики завариваю траву и пью настой. Надеюсь, и вам она поможет.

Татьяна, Сургут

Пишу рецепт приготовления вкусного картофельного торта от известной фирмы «Байер»

Для жителей пос. Юбилейного, Краснодарского края, которые болеют сахарным диабетом («Айболит» №5 за 2011 г.).

Пишет вам рядовой обыватель, проживающий в Мюнхене. Недавно попала мне в руки газета «Айболит». Принесла знакомая, она знает, что я диабетик I типа уже 35 лет. Увидела в номере материалы, которые могли бы заинтересовать меня. Мое внимание привлекло ваше письмо. Пишу рецепт приготовления картофельного торта от известного фармацевтического концерна «Байер».

На 4 порции: 1 кг очищенного отварного картофеля, 80 г лука-порея, 60 г сливочного масла (можно с травами-наполнителями), 6 куриных яиц, соль, перец, пряные травы.

Картофель нарежьте тонкими круглыми ломтиками, лук-порей — кольцами. Положите масло целым куском на разогретую сковороду, туда же картофель, лук-порей и нагревайте на слабом огне в течение 25 минут, добавив соль, перец, специи и пряные травы. Яйца взбейте венчиком в миске, добавьте к картофелю с луком в сковороду. Готовьте на слабом огне 15 минут, затем переверните торт и запекайте еще 15 минут. Разрежьте на 4 порции. Торт можно есть теплым или холодным. К нему хорошо подавать соус или овощной салат.

В торте содержится 4,2 хлебных единицы, или: 16 г белков, 21,1 г жиров, 49,8 г углеводов. Энергетическая ценность — 475 ккал. Все это на 1 порцию. С тортом не грех выпить 1 фужер белого сухого вина. Приятного аппетита!

Не могу согласиться с эндокринологом Лосевым («Айболит» №4 за 2011 год), который пишет, что фруктоза практически не требует инсулина. Фруктоза — это типичный легкоусвояемый углевод, а значит, для ее усвоения инсулин необходим. Другое дело, что фруктоза повышает сахар в крови в 3 раза медленнее, чем привычный сахар, поэтому суточное потребление фруктозы не должно превышать 45 г. В отношении практически всех сахарозаменителей разработаны нормативы дневного потребления. Если эти нормативы не превышать, никакого ощутимого вреда не будет: сорбит — 40-50 г в день; ксилит — 30-50 г в день; маннит — 10 г в день; изомальтит — 30 г в день; лактит — 40 г в день; сахарин — 5 мг на 1 кг веса; цикламат — 11 мг на 1 кг веса; ацесульфам К — 15 мг на 1 кг веса. В качестве расчетного веса принимается нормальный вес тела.

Ефим Рабинович, Мюнхен, Германия

Есть нехитрый, но не очень приятный способ справиться с алопецией

Для П. Н. Нертетиной из Московской обл., автора письма «У меня очаговая алопеция» («Айболит» №20 за 2011 г.).

Такая неприятность произошла с моим папой несколько лет назад. У него тоже по непонятным причинам стали выпадать волосы, в больнице поставили диагноз очаговая алопеция. Назначили витамины, различные мази, но ничего не помогло. Тогда соседская бабушка посоветовала один нехитрый, но не очень приятный способ. Зато сейчас у отца прекрасная шевелюра.

* Эта процедура состоит в чередовании контрастных обливаний головы. Делать ее надо ежедневно в вечернее время в течение 30 минут.

Побрейте голову наголо (это, конечно, неприятно, но результат потрясающий). Возьмите два таза: один наполните холодной водой из-под крана, а другой — горячей водой (насколько можно терпеть). Рядом с тазиком горячей воды поставьте чайник с кипятком, чтобы поддерживать необходимую горячую температуру. Ополосните голову несколько раз горячей водой, а затем холодной и так далее. Таким образом чередуйте горячую и холодную воду в течение 30 минут. Затем вытрите голову насухо, ватным тампоном смажьте ее 2%-ной настойкой йода (она питает корни волос). Брить голову необходимо один раз в три дня. Через 3-4 месяца после проведения ежедневных процедур на голове начнет расти пух. Его также нужно сбривать. Этот пух будет укрепляться все больше и больше, и в конце концов вырастут волосы. Даже у совершенно лысого человека в результате ежедневных процедур через 6-7 месяцев начнут расти здоровые и красивые волосы.

* И еще один рецепт, если не решитесь брить голову. Натертый на крупной терке лук (4 части) перемешайте с медом (1 часть). Полученную смесь вотрите в корни вымытых волос и обвяжите их махровым полотенцем. Спустя полчаса промойте волосы теплой водой без шампуня. Выполняйте процедуру 1 раз в 2-3 недели.

Екатерина Поленина, Волгоград

Приютим

Моя мама умерла. Остался дом, а я, ее дочь, живу в городе, работаю, и мне несподручно его продавать: надо отпрашиваться с работы каждый раз. Может, кому-то негде жить? Дом деревянный, обложен кирпичом, в доме есть вода. Хороший сад, огород.

Галина Сучкова, ул. 60 лет ВЛКСМ, 24, пос. Сельхозтехника, Уметский р-н, Тамбовская обл., 393130

***

Мне 67 лет, вдова. Ищу хорошую помощницу или помощника по дому. Очень тяжело одной, здоровья уже нет.

Л. М. Бондикова, с. Новый Белый Яр-2, Ульяновская обл., 433423

***

Моим знакомым, которые проживают в селе, в Мичуринском районе, Тамбовской области, срочно нужна помощница 60-65 лет с медицинским образованием. Может, кому-то надоело одиночество? Кто-то нуждается в жилье и общении? Семья порядочная, не обманщики. Может, через «Айболит» откликнется добрая душа? Будете жить вместо бабушки, тяжелой работы не будет, да и комнатка есть отдельная.

Зоя Васильевна Сухарева, ул. Гастелло, 89, Мичуринск, Тамбовская обл., 393763

***

Приглашаю к себе пожилого человека, мужчину или женщину. Давно вдовствую. Не хватает доброго и мудрого совета от человека, который имеет жизненный опыт. Обещаю любить и заботиться. Очень страдаю от душевной тоски, одна в просторном безлюдном доме. Дай Бог всем здоровья, и пусть добрый «Айболит» всегда приходит на помощь в трудный час!

Галина Николаевна Глушенко, д/в, г/п, пос. Орловский, Орловский р-н, Ростовская обл., 347510

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Прикинь на себя — *Рецепты народной медицины*

Бородавка — это паразит

Для Веры Владимировны из Ставропольского края, автора письма «После удаления бородавок стало еще больше» («Айболит» №5 за 2011 г.).

Если бородавку вовремя не вывести, она, особенно подошвенная, может лишить человека трудоспособности. Хочу поделиться рецептами избавления от простой бородавки, хотя слово «простая» здесь неуместно. Бородавка — это паразит. Она пускает свои корни, хотя снаружи их не видно (это напоминает вот что: если срубить акацию или куст терна, то потом появится столько отростков, что замучаетесь рубить молодняк).

Есть несколько способов избавления от бородавок.

* Смазывайте их 2 раза в день соком чистотела.

* Натирайте чесноком.

* Принимайте порошок магнезии на кончике ножа перед едой утром и вечером (курс лечения — 1 месяц).

* Летом смазывайте соком одуванчика или молочаем.

* Детские бородавки попробуйте вывести льдом.

* Капните на бородавку из пипетки 1 каплю уксусной кислоты.

* Регулярно наносите на бородавку массу из сырых ягод рябины.

От подошвенных бородавок

* Распарьте ногу в горячей воде с питьевой содой. Соскоблите ороговевший слой бородавки, вытрите ноги насухо. Положите на бородавку кусок сырого мяса, закрепите лейкопластырем и не снимайте компресс 3-4 дня. После этого снимите мясо, распарьте ногу в горячей воде с содой — бородавка должна отделиться от здоровой ткани. Если не удалось избавиться от бородавки с первого раза, повторите процедуру.

* Приложите к бородавке мозольный лейкопластырь на 4 дня, потом снимите, распарьте ногу и попробуйте отслоить отмершую кожу. Если не получится, приложите пластырь еще на 3-4 дня. Опять очистите и постарайтесь добраться до бородавочных корней (они похожи на маленькие красные и синие точки). В распаренную бородавку засыпьте марганец и походите так сутки — он должен сжечь все корни. Потом промойте это место и удалите мертвые корни. Именно этот способ после года мучений помог мне избавиться от бородавок.

Бывают бородавки и на губе. Один мой знакомый просто выжег их спичками (хватило двух коробок). Я тоже выжгла так запущенную бородавку на руке.

P. S. Уважаемые читатели «Айболита»! Написать можно все что угодно, но вы сами должны быть хозяевами своего тела, поэтому выбирать вам. Будьте осторожны и лечитесь только с молитвой.

Е. Николаева, Донецк

Сезонные проблемы

Хочется зелёных витаминов

ТАК ХОЧЕТСЯ СОЛНЫШКА, ЗЕЛЕНИ, ЖИВЫХ ВИТАМИНОВ!

Правда, в продаже круглый год и огурцы, и помидоры, и даже редиска... Но так ли полезно это внесезонное овощное изобилие, не наличкано ли оно нитратами?

Здоровый организм сам выводит нитраты. Накапливаются они, только если есть много овощей и фруктов с повышенным их содержанием. Проще говоря, нужно съесть 1,5-2 кг напичканного нитратами салата, чтобы это стало опасным.

Больше всего нитратов накапливается в овощах, выращенных в закрытом грунте: в листовых овощах — капусте, салате — и ранней зелени и корнеплодах — укропе, петрушке, зеленом луке, редиске. В огурцах и помидорах их меньше. Много нитратов в свекле, моркови, арбузе, тыкве, кабачках, баклажанах. Больше всего нитратов скапливается у основания плодов и в черенках листьев. В свекле и моркови нитраты можно узнать по беловатой сердцевине, в арбузах — по желтоватым прожилкам.

Как уменьшить поступление в организм этой отравы? Для начала — помыть! Под проточной водой или в содовом растворе (1 ст. ложка на 1 л воды), затем тщательно прополоскать. После этого почистить и удалить «попки» редиски и моркови, свеклы, кочерыжку капусты, стебли салата, петрушки, укропа.

Нет нитратов, но нет и витаминов. Некоторые нитраты вымачивают: кладут зелень на 0,5-2 часа в воду. Но витамины тоже будут вымачиваться, в результате будете есть «траву». Если и замачивать, то на 10-15 минут, под проточной водой. Вредные соединения уходят из овощей и при варке. В вареной моркови нитратов вполовину меньше, в свекле и картофеле — на 20%.

И последнее. Выращивайте овощи и зелень дома. Тогда нитратов в них будет минимум.

Лечебная диета

При варикозе

ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ В ДЕНЬ ПО 20 ЯГОД ВИШНИ ИЛИ ТЕМНОЙ ЧЕРЕШНИ: ЛЕТОМ — СВЕЖИХ, ЗИМОЙ — ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА. ВЕЩЕСТВО, ПРИДАЮЩЕЕ ЭТИМ ЯГОДАМ ТЕМНЫЙ ЦВЕТ, РАСТВОРЯЕТ ТРОМБЫ ЛУЧШЕ, ЧЕМ АСПИРИН.

* Начинайте трапезу с тарелки салата, например, из белокочанной капусты, моркови, сладкого перца с зеленью укропа и петрушки, сбрызнутых лимонным соком и подсолнечным маслом. Заполняя желудок, салат создает ощущение сытости и содержит максимум витаминов, укрепляющих стенки вен, а также растительной клетчатки, улучшающей работу кишечника.

* Перейдите на легкие гарниры. Важно, чтобы они содержали больше клетчатки и меньше калорий. Вместо жареной картошки и вермишели готовьте овощное рагу. Нарежьте 2 луковицы полукольцами, обжарьте в растительном масле. Очистите кабачок среднего размера, нарежьте дольками, уложите на сковороду и перемешайте. Порежьте 5-6 помидоров, выложите поверх кабачка, посолите. Тушите на слабом огне — сначала под крышкой, а когда овощи утонут в соусе — без нее, чтобы выпарилась жидкость.

* Принимайте поливитамины с кальцием, железом и другими микроэлементами — их недостаток может спровоцировать застой жидкости в организме, усилить отеки и ночные судороги.

* Ограничьте потребление соли, она препятствует выведению жидкости и усиливает отеки.

* Пейте зеленый чай. Те, кто любит этот напиток, не обременен избыточным весом и реже страдает варикозом.

* Готовьте десерты без сахара, чтобы они не повредили талии. Отдавайте предпочтение фруктам, они содержат меньше калорий, богаты витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

Полезно:

* источники витамина Е, придающего венам эластичность: горох, фасоль, чечевица, салат, зеленый лук, печень, яичный желток, кукурузное, оливковое и соевое масло;

* продукты, богатые витамином С, который делает вены прочными: сладкий перец, облепиха, черная смородина, белокочанная капуста, помидоры, клубника, крыжовник, петрушка, укроп, цитрусовые, картофель;

При варикозе и тромбофлебите помогает настойка мускатного ореха. Залейте 200 г тертого ореха 1 л водки и настаивайте 10 дней. Принимайте по 20 капель 3 раза в день длительное время.

* фруктовые десерты, варенье и напитки, содержащие витамин Р (рутин), укрепляющий венозные стенки и клапаны; им богаты шиповник, лимоны, апельсины, грейпфруты, рябина, черная смородина, грецкие орехи, чай;

* вишня и темная черешня: полезно съедать 20 ягод в день. Вещество, придающее этим ягодам темный цвет, растворяет тромбы лучше, чем аспирин, и облегчает продвижение крови по венам;

* дары моря — мидии, креветки, крабы, осьминоги, кальмары, а также бараньи почки и говяжья печень. В них много меди, а она нужна для выработки белка соединительной ткани, не дающего венозным стенкам расползаться под напором крови и образовывать венозные узлы;

* овощи, фрукты, отруби — растительная клетчатка, заставляющая кишечник работать как часы и предотвращать запоры, вредные для вен;

* соки, квас, компот, чай надо выпивать не менее 1,5-2 л в день: если в организм поступает мало жидкости, кровь становится вязкой. Это затрудняет ее продвижение по венам и увеличивает нагрузку на них.

Вредно:

* жирное, мучное и сладкое, особенно для тех, кто легко набирает вес или уже имеет лишние килограммы;

* мясные наваристые бульоны, студни, копчености, консервы — эти продукты способствуют разрушению стенок венозных клапанов.

Допускается:

* кофе — 1-2 чашки и лучше с молоком;

* алкогольные напитки и пиво — оно задерживает жидкость в организме и увеличивает нагрузку на вены.

И. Т. Тонин, диетолог

Маслины — от камней и песка в почках

Это не только деликатес, но и очень полезный для здоровья продукт.

* Если включить маслины в ежедневное меню, можно значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и даже онкологических болезней.

* Если в месяц съедать 20 маслин с косточками, то никогда не будет камней и песка в желчных протоках, желчном и мочевом пузыре, почках. Также это защитит от образования зубного камня.

* Если ежедневно перед едой съедать 6-8 маслин, это предотвратит возникновение язвы желудка.

* Мужчины не будут страдать от камней в предстательной железе, да и простатит не будет донимать, если введут в свой рацион ходя бы 3-4 маслины в день.

* Маслины действуют как обезболивающее средство. С их помощью можно избавиться от приступов мигрени, съедая всего по несколько плодов каждый день.

* Настой из листьев маслины прекрасно снижает артериальное давление, снимает отеки, улучшает перистальтику кишечника и избавляет от запоров. Для приготовления настоя лучше использовать свежие листья (сухих надо брать в 2 раза больше).

Рецепт настоя:

* 100 г листьев маслины надо привялить, порезать, залить 1,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

* 33 листа маслины положите в термос, залейте 0,8 л кипятка, настаивайте ночь, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сам себе доктор

■ ОТ КАШЛЯ ПОМОЖЕТ ПИВО. НУЖНО УТРОМ, В ОБЕД И ВЕЧЕРОМ ВЫПИВАТЬ ПО 200 МЛ ГОРЯЧЕГО ПИВА, ЧТОБЫ НЕ ОБЖИГАЛО. ТАКОЙ МЕТОД ЛЕЧИТ ДАЖЕ ЗАСТАРЕЛЫЙ КАШЕЛЬ.

■ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. РАСТОЛКИТЕ 15 КОСТОЧЕК ЛИМОНА, ЗАЛЕЙТЕ 100 МЛ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 7 ДНЕЙ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ ПРИ ВАРИКОЗЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЕРЕД СНОМ ВЗБИВАЙТЕ ПОДУШКУ НОГАМИ. ЭТО СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ В ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦАХ И НОРМАЛИЗУЕТ ТОК КРОВИ В ВЕНАХ.

ЛЮБУЮ СТАТЬЮ В УГОЛОВНОМ КОДЕКСЕ НАДО НАЧИНАТЬ СЛОВАМИ: «ЕСЛИ ПОЙМАЮТ, ТО...».

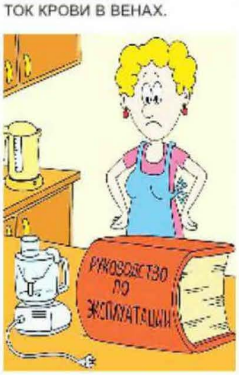
Полезно знать

● **Лучшее средство от кариеса — зеленый лук.** Мелко нарезанные перья зеленого лука растолките пестиком, добавьте по вкусу соль и растительное масло. Ежедневно съедайте после обеда по 1-2 чайн. ложки этой целебной смеси, намазывая ее на ломтик хлеба.

● **Суточная потребность организма взрослого человека в фосфоре** — 1000-1200 мг. Для того чтобы обеспечить организм им, достаточно 2 ломтиков говядины с гарниром из зеленого горошка — это одна половина его дневной нормы; немного зернового хлеба, сыр и яйцо — вторая.

● **Чтобы кости после перелома быстрее срослись,** 2 средние луковицы мелко порежьте, обжарьте на растительном масле. Затем переложите лук в 1 л кипящей воды, варите 10 минут и пейте, не процеживая, по 1 стакану отвара 3 раза в день до еды.

Рецепты народной медицины



Рекомендуем

Дешёвое лекарство — соль

ОТ ВЕСНУШЕК МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ, ЕСЛИ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОДРЯД УМЫВАТЬСЯ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ (1 ЧАЙН. ЛОЖКА НА СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ).

* **При пародонтозе** полезно втирать в десны соль (5-10 г), растворенную в меде (20 г). Полоскание с добавлением соли и уксуса помогает при заболеваниях десен и шатающихся зубах.

* **Противовоспалительное средство.** Чудодейственная сила гипертонического раствора поваренной соли использовалась во время войн для заживления ран. В 1 л дистиллированной (из аптеки), дождевой или снеговой воды разводят 100 г поваренной соли. Тонкость в том, что вода должна быть непременно чистой, концентрация раствора не меньше и не больше 8-10%, а используемая повязка гигроскопична. Обильно смоченную льняную или хлопчатобумажную ткань в 3-4 слоя либо марлю в 8 слоев накладывают на больной орган и крепко прибинтовывают или укрепляют лейкопластырем на 9-10 часов. За неделю с помощью солевой повязки эффективно снимаются воспаления, отеки и заживает ожоговая поверхность.

* **От ревматизма.** Действенное средство получается, если в бутылку, на 3/4 заполненную коньяком (или хорошим самогоном), добавить доверху мелкую сухую соль и взболтать. Когда соль осядет, лекарство готово. Принимают его ежедневно утром за час до завтрака по 2 ст. ложки, разбавляя их 6 ст. ложками кипятка. При наружном применении для компрессов, промывания ран и обожженных мест, растирания используют неразведенный раствор 2-4 раза в день. При головной боли им растирают голову в течение 15 минут перед сном.

* **На пяточные шпоры и при остеохондрозе** делают примочки из настоянного в течение 5 суток стакана крупной соли в 0,5 л коньяка с 3 стручками красного перца. Радикулит сдается, если дважды в день в течение 4 дней повторять такую процедуру: на смазанную растительным маслом поясницу наложить марлевую повязку со смесью меда, соли, спирта (по 250 г) и питьевой соды (2 ст. ложки), а на ночь повязку заменить свежей, смазав кожу заново.

С. П. Агапов, народный целитель, Самара

Не навреди

Чеснок и аспирин не дружат

*** Чеснок.** Его нельзя сочетать с приемом препаратов, разжижающих кровь, например аспирином или гепарином. Нельзя употреблять его и при обострении язвы желудка, камнях в желчном пузыре, кровотечениях. В больших количествах и при частом употреблении чеснок подавляет микрофлору кишечника.

*** Лук.** Старайтесь есть лук в сыром виде. При нагревании он теряет большую часть своих лечебных свойств. Но помните: сырой лук противопоказан при язвенной болезни, гастрите, проблемах с поджелудочной железой, почками и печенью.

*** Лимон.** Лимоны противопоказаны людям с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью.

*** Хрен.** Противопоказан людям с заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, печени и почек. При диарее хрен применять нельзя, а вот при запоре он очень эффективен.

*** Горчица.** Противопоказана при сердечно-сосудистых заболеваниях, воспалении легких, туберкулезе, проблемах с почками, болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

*** Клюква.** Из-за кислого вкуса клюкву необходимо с осторожностью употреблять при проблемах с желудком: язве или гастрите с повышенной кислотностью.

Мандарины

ВОСЕМЬ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ МОЖНО И НУЖНО ЛАКОМИТЬСЯ МАНДАРИНАМИ.

1 Внутри фрукта прячется витамин К, обеспечивающий эластичность кровеносных сосудов. А от нее, в свою очередь, зависит нормальное давление и бесперебойная работа сердца.

2 Свежий мандарин или его сок облегчит муки страдающего расстройством желудка.

3 После многодневных застолий пропал аппетит? На подмогу снова придет цитрус. 3 ст. ложки сушеной кожуры мандарина залейте 0,3 л водки, настаивайте неделю. Принимайте снадобье по 10-20 капель за 30 минут до еды.

4 Плоды придутся по вкусу дыхательной системе. Чтобы не донимал сухой кашель, за полчаса до еды 3 раза в день можно употреблять по 20 капель мандариновой настойки: 2 ст. ложки свежей кожуры настаивают неделю в 250 мл спирта.

5 Не стоит забывать о мандаринах курильщикам: цитрус содержит фенольную аминокислоту, которая хорошо очищает легкие от последствий вредной привычки.

6 Сок мандарина питает кожу и придает ей шикарную матовость. Смоченные в нем салфетки накладывают на лицо на 20 минут. Потом протирают кожу сначала влажным, затем сухим тампоном. Процедуру желательно проводить пару раз в неделю.

7 Мандарин благодаря запасам фитонцидов способен избавить от ногтевого грибка. Чтобы вернуть ноготкам здоровье, в них втирают сок из дольки или кожуры фрукта.

8 Наконец, эфирное масло цитруса поднимает настроение.

Листьями хрена лечим больные коленки

Если сильно болят колени, привяжите к ним на ночь листья хрена. Они столько соли вытянут, что на листиках даже останется белый налет. Я провожу такой курс в течение двух недель, и колени перестают болеть. Проверено!

Е. Дуденко, Казахстан

От простуды спасёт отвар лаврового листа

В прошлом году за зиму восемь раз переболела простудными заболеваниями. Помог рецепт, которым поделилась знакомая. Одно из лучших средств для поддержания иммунитета — лавровый лист. Залейте 12-15 листиков лавра 1,5 стакана воды, кипятите 5 минут, настаивайте в термосе 3-4 часа, процедите и принимайте небольшими порциями, например по 1 ст. ложке. За день выпейте весь объем. Курс рассчитан на 3 дня. Отвар каждый раз должен быть свежим. Потом надо сделать двухнедельный перерыв и повторить курс. Особых противопоказаний у отвара лаврового листа нет, но он крепит желудок, поэтому нужно есть послабляющие продукты (я ем свеклу). Чтобы не болеть, я начинаю принимать это средство с октября.

Е. Павлова, Чебоксары

От боли в ногах слепила колобок

От боли в стопах я уже не могла надевать туфли. Тогда взяла стакан уксуса, насыпала муки, замесила тесто, слепила колобок. На ночь брала кусочек теста, клала на целлофановый пакет, раскатывала его и прикладывала к стопе. Надевала теплые носки и спала в них до утра. Тесто хранила в холодильнике. После 10 процедур боль ушла, и до сих пор ноги меня не беспокоят. Очень буду рада, если мой рецепт кому-то поможет. Всего вам доброго, читатели «Айболита», всех земных благ! Будьте здоровы и богаты!

Раиса Ивановна Василенко, Лермонтов, Ставропольский край

Полезно знать

● **Лук с сахаром — отличное средство от изжоги.** Натрите на мелкой терке луковицу и перемешайте кашицу в соотношении 1:1 с сахаром. Подождите, пока сахар растворится, и принимайте по 1 ст. ложке смеси натощак или через 2 часа после еды.

● **Инжир против мозолей.** Распарив на ночь ноги, слегка обсушите их полотенцем. Возьмите плод инжира, разрежьте его пополам, приложите к мозоли внутренней стороной, привяжите бинтом и ложитесь спать. Наутро повязку снимите.

● **Ядра косточек абрикосов — успокоительное лекарство при кашле, трахеите, бронхите, ларингите.** Расколите 20 г абрикосовых косточек, очистите ядра от кожицы, высушите и разотрите в порошок. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси с молоком или чаем 3-4 раза в день.

Прикинь на себя

Какое мясо вам подходит

КУРИНОЕ МЯСО ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА, ИНДЮШАТИНА СПРАВИТСЯ С БЕССОННИЦЕЙ, А КРОЛЬЧАТИНА — ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕЕТ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ.

Говядина незаменима при анемии — это лучший источник железа. Но железо усваивается только в присутствии витамина С, поэтому говядину лучше есть с квашеной капустой. А говяжью печень рекомендуют есть для профилактики инфаркта и при мочекаменной болезни. Отварная телятина помогает восстановиться после инфекционных болезней, травм и ожогов.

Говядину и телятину стоит употреблять не чаще трех раз в неделю. Те, кто съедает больше 100 г красного мяса ежедневно, рискуют заболеть раком желудка. Считается, что говядина не подходит людям со II и IV группами крови.

■ Куриные желудки очень полезны тем, кто страдает дисбактериозом.
■ Мясо курицы улучшает работу желудка, но куриный бульон лучше не есть при язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

Свинина хорошо согревает организм и восстанавливает силы, поэтому ее полезно есть зимой. Холодец из свиных ножек полезен тем, у кого частые кровотечения и плохая свертываемость крови. Воздерживаться от свинины стоит при холецистите, воспалении двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, при атеросклерозе и экземе. Считается, что свинина не подходит людям с I группой крови.

Баранину надо есть, чтобы не было диабета. Она стимулирует работу поджелудочной железы. В этом мясе много фтора, предохраняющего зубы от кариеса. В бараньем жире мало холестерина, но он очень тугоплавкий, тяжело переваривается, увеличивая нагрузку на пищеварительную систему. Считается, что баранину не стоит есть людям со II группой крови.

Крольчатина полезна при атеросклерозе — в ней очень мало холестерина. Мясо кролика помогает при болезнях желудка и кишечника, желчных путей, печени, гипертонии. Не вызывает аллергических реакций, поэтому подходит даже маленьким детям, страдающим аллергией.

Куриное мясо снижает риск сердечной недостаточности, поскольку содержит большое количество витамина B_6. Куриные желудки очень полезны тем, у кого снижена выработка ферментов — такое часто случается у маленьких детей и тех, кто страдает дисбактериозом. Мясо курицы улучшает работу желудка, но куриный бульон лучше не есть при язве желудка или двенадцатиперстной кишки. Считается, что куриное мясо не подходит людям с III и IV группами крови.

Индюшатина богата селеном — он предотвращает возникновение рака. Мясо индейки не вызывает аллергии, рекомендуется как одно из первых мясных блюд для малышей. Индюшатина полезна для костей, волос, ногтей и крови (в ней много фосфора и калия). Если съесть кусочек индейки, бессонница вам не грозит, так как это мясо содержит натуральные успокаивающие вещества. Считается, что приготовленная на ужин печень индейки помогает запоминать сны.

Утиное мясо усиливает потенцию у мужчин. Но оно не рекомендуется детям до трех лет и людям, склонным к полноте. У аллергиков утиное мясо может спровоцировать приступ аллергии. Утиные яйца питательнее куриных, но при их употреблении высок риск заражения сальмонеллезом. Поэтому употреблять их в пищу как отдельное блюдо можно только в вареном виде, причем если варить их не менее 10-15 минут.

Гусиное мясо усиливает потенцию. При заболеваниях желудка и кишечника, сердца, почек, при склонности к полноте блюда из гуся стоит ограничивать. Не рекомендуются они детям до трех лет и тем, кто плохо переносит коровье молоко. Считается, что от гусиного мяса лучше воздерживаться людям с I группой крови.

В дичи содержится больше витаминов и микроэлементов, чем в мясе домашних животных. Дикая птица полезна тем, кто страдает анемией. Народная медицина утверждает, что мясо фазана усиливает потенцию, мясо дикого гуся укрепляет кости и мускулы, а также усиливает рост бороды и усов у мужчин. Зайчатина полезна при заболеваниях желчных путей, печени, при аллергиях и гипертонии, а также при болезнях пищеварительной системы. В целом же дичь сложнее переваривается и может спровоцировать обострение хронических заболеваний желудка. Мясо дичи может быть заражено паразитами, поэтому готовить его надо дольше.

А. С. Сошкин, диетолог

Намотай на ус

ИЗБЫТОК МЯСА В МЕНЮ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОТЕРЕ КАЛЬЦИЯ И ПЕРЕГРУЗКЕ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ПОВЫСИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ИНСУЛЬТОВ И ОПУХОЛЕЙ. В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЕГО МОГУТ ЕСТЬ ЛИШЬ ЛЮДИ, ЗАНЯТЫЕ ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ. ПРИ МАЛОАКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ ОКОЛО 50 Г МЯСА В ДЕНЬ.

Знаете ли вы, что...

РЕДЬКА УКРЕПЛЯЕТ СОСУДЫ

Всего одной редьки среднего размера достаточно для того, чтобы снабдить организм суточной нормой витамина С. Редька укрепляет стенки сосудов, способствует профилактике дисбактериоза и улучшает пищеварение. Благодаря обилию витаминов группы В редька помогает противостоять стрессам и лучше запоминать новую информацию. Редьку рекомендуют включать в меню при мочекаменной болезни, подагре и при отсутствии аппетита.

ОДИН ДЕНЬ НА ПОМИДОРАХ — МИНУС 1 КГ!

В 100 г помидоров — 23 ккал. А входящий в состав помидоров хром способствует более быстрому насыщению и предупреждает приступы звериного голода. При этом томатная диета, наверное, самая дешевая и доступная из всех диет: 1,5 кг помидоров поделите на 4 части и съешьте в течение дня. Это дает мгновенный эффект — за день можно сбросить до 1 кг лишнего веса. Но на ней не рекомендуется сидеть более 2 дней, максимум 3 дня.

Солим сало правильно

... ПО-ВЕНГЕРСКИ

300-400 г сала, 10-15 г перца чили, 100 г паприки.

Соленое сало тщательно натрите смесью перцев — острого чили и сладкой паприки. По желанию можно взять и другие виды перцев или же добавить натертый чеснок. Заверните сало в пакет и положите на 30 минут в морозилку, после чего его можно легче нарезать. Хорошо подавать его к печеной картошке.

...НА РАССОЛЕ

Приготовьте крепкий раствор соли (крепость его определяется так, чтобы в нем не тонуло сырое яйцо) и добавьте в него специи по вкусу. В получившийся рассол положите кусочки сала толщиной 3-7 см. Дня через 2-3 сало можно есть. Благодаря этому рецепту получается вкусное белое сало.

...С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Засыпьте сало солью и оставьте на 2 дня. Потом стряхните соль сухой тряпкой, а сало натрите красным перцем. Заверните в ткань и положите в морозилку. Через 3 дня можно пробовать!

ЧТО ДЕЛАТЬ С ГРУДИНКОЙ?

Грудинку с прослойками посолите, натрите чесноком, специями по вкусу. Закрутите в рулет и свяжите капроновой ниткой. Потом сделайте маринад: на 1 л воды — 3 ст. ложки соли. Туда же бросьте лавровый лист, перец горошком, корицу, гвоздику и много луковой шелухи — чем больше, тем лучше. Мясо положите в холодный маринад, доведите до кипения и варите 20-30 минут (образовавшуюся пену снимать не нужно). Затем снимите рулет с огня и оставьте на сутки в этом растворе. Через сутки грудинка готова. Храниться в холодильнике блюдо может дней 5-6.

На кухне

■ ЗАПЕКАЕТЕ В ДУХОВКЕ ПТИЦУ? ЧТОБЫ КОРОЧКА ПОЛУЧИЛАСЬ ХРУСТЯЩЕЙ, КОГДА ТУШКА УЖЕ ПОЧТИ ГОТОВА, ПОЛЕЙТЕ ЕЕ ПОДСОЛЕННОЙ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

■ ПОДГОРЕЛО ПЕЧЕНЬЕ? ДАЙТЕ ЕМУ ОСТЫТЬ, А ЗАТЕМ СЧИСТИТЕ ПОДГОРЕВШЕЕ МЕСТО МЕЛКОЙ ТЕРКОЙ И ЗАСЫПЬТЕ ЕГО САХАРНОЙ ПУДРОЙ.

■ ДОСТАТОЧНО ЛИ РАЗОГРЕЛСЯ ЖИР ДЛЯ ЖАРЕНИЯ ПИРОЖКОВ? КАПНИТЕ СВЕРХУ 2-3 КАПЛИ ВОДЫ: ЕСЛИ ОНИ ТУТ ЖЕ ИСПАРИЛИСЬ, ЖИР ГОТОВ, А ЕСЛИ УШЛИ НА ДНО, ЗНАЧИТ, ПИРОЖКИ ОПУСКАТЬ РАНО.

КУПИЛИ КИВИ, А ОНИ ОКАЗАЛИСЬ НЕСПЕЛЫМИ, ТВЕРДЫМИ? ПОЛОЖИТЕ ИХ В БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ С ПАРОЙ ЯБЛОК (БАНАНОМ, ГРУШЕЙ) И ЗАКРОЙТЕ ЕГО. ЧЕРЕЗ 2-3 ДНЯ КИВИ СОЗРЕЮТ.

Полезно знать

Как правильно разрезать бисквит. Сколько ни пыталась разрезать бисквит ножом, ровно никогда не получалось. Пока коллега однажды не подсказала дельный совет. Нужно, чтобы выпеченный бисквит полностью остыл. С боков бисквита сделайте ножом надсечки. Возьмите толстую нитку, сложите ее вдвое, проложите в надсечки, перед собой перекрестите концы нитки и потяните их в разные стороны. Торт разрежется ровно, как по линейке.

Елена, Пермь

Пригодится

В БЛЮДАХ из грибов содержится не меньше белков, чем в говядине (а в сушеных грибах даже в 3 раза больше), и вдвое больше, чем в куриных яйцах.

ГРИБЫ содержат много ферментов, которые способствуют расщеплению жиров, растительной клетчатки и гликогена и, тем самым, улучшают пищеварение.

БЛЮДА из грибов насыщены витаминами группы В, каротином, аминокислотами, микроэлементами — фосфором, калием, кальцием, медью, цинком, йодом, марганцем.

В ГРИБАХ обнаружены антиоксиданты, оберегающие организм от свободных радикалов и предотвращающие развитие рака; они укрепляют иммунитет, очищают кровь от тяжелых металлов, радионуклидов; замедляют процесс старения.

Из картошки

ДРАНИКИ

800 г картофеля, 2 яйца, 1 луковица, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки муки, масло для обжаривания, зелень, соль.

Картошку очистите, промойте и натрите на крупной терке. Положите в глубокую миску, залейте молоком и перемешайте — так картофель не потемнеет. Лук измельчите и обжарьте до прозрачности. Слейте молоко из миски и хорошо отожмите картофель, чтобы драники не получились мокрыми. Добавьте лук, муку, яйца, перемешайте и посолите. На сковороде разогрейте масло, ложкой выложите картофельную массу и обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Готовые драники посыпьте зеленым луком, зеленью и подавайте к столу со сметаной.

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

8-10 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых яйца, 1 луковица, 100 г сушеных грибов, 6 ст. ложек молотых белых сухарей.

Картофель подготовьте как для картофельных котлет. Сформуйте небольшие лепешки. Сделайте фарш: предварительно замоченные сухие грибы промойте, мелко порежьте и обжарьте на сливочном масле. Добавьте туда поджаренную луковицу, черный молотый перец и соль. Все хорошо перемешайте. На середину каждой лепешки положите приготовленный фарш, соедините края, придав им форму полумесяца. Смочите пирожки сырым яйцом, обваляйте в сухарях и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон. Отдельно подайте грибной соус.

Глазунья на скорую руку

ЯИЧНИЦА ГЛАЗУНЬЯ — САМАЯ УДАЧНАЯ ЕДА ДЛЯ НАЧАЛА ДНЯ. ЯИЧНЫЙ БЕЛОК ОТЛИЧНО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ И ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ.

Глазунья быстрая

2-3 яйца, 100 г сала, соль, зеленый лук — по вкусу.

Сало порежьте кусочками и обжарьте на горячей сковороде. Затем вбейте туда, не размешивая, яйца, посолите по вкусу. На подрумянившуюся яичницу посыпьте сверху измельченный зеленый лук.

Яичница на сметане

2-3 яйца, 2-3 ст. ложки сметаны, 100 г сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль — по вкусу.

Сметану растопите на горячей сковороде, вбейте туда яйца и немного посолите. На каждое яйцо положите по небольшому кусочку сливочного масла и поставьте сковороду в духовку на 3-4 минуты. Сыр измельчите на мелкой терке, посыпьте им яичницу и запекайте до готовности.

Яичница с кабачком

3 яйца, 1 кабачок, 2-3 ст. ложки растительного масла, 100 г ветчины, 1-2 картофелины, соль — по вкусу.

Кабачок очистите от кожуры, порежьте мелкими кубиками, картофель — соломкой. Овощи обжарьте на растительном масле, постепенно добавляя мелко нарезанную ветчину. В сковороду, где жарятся овощи и ветчина, по одному вбейте яйца, посолите по вкусу и доведите до готовности.

Яичница-глазунья на сыре

2 яйца, 2 ломтика пшеничного хлеба, 2 ломтика сыра, красный перец (молотый) — по вкусу.

Положите на хлеб ломтик сыра, слегка посыпьте красным перцем, осторожно разбейте поверх сыра яйцо и запеките в духовке.

Яичница с творогом

6 яиц, 2 белка, пучок зеленого лука, 100 г творога, 1 ст. ложка зелени.

Взбейте в пену яйца с яичными белками, перемешайте с мелко нарезанными перьями зеленого лука, творогом и зеленью. Перелейте смесь в разогретую сковороду и обжаривайте около 3 минут. Затем поставьте сковороду в духовку и запекайте 2-3 минуты до золотистой корочки.

Яичница с овощами

2-3 яйца, 1 луковица, 1-2 моркови, 3 помидора, 1 болгарский перец, 2 зубчика чеснока, соль, специи — по вкусу.

На растительном масле обжарьте лук, затем добавьте тертую морковь, мелко порезанные помидоры и перец. Потом положите давленый чеснок, влейте яйца. Все перемешайте, обжарьте. В заключение добавьте соль и специи.

Яичница с зеленой фасолью

800 г зеленой фасоли, 3 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 250 мл подсолнечного масла, 1/2 чайн. ложки соли, 1 чайн. ложка красного перца.

Фасоль нарежьте небольшими кусочками и положите в сковороду с раскаленным подсолнечным маслом. Яйца взбейте в глубокой посуде, добавьте сметану, щепотку соли и хорошо размешайте. Фасоль жарьте 3 минуты, перемешивая, затем прибавьте перец и яйца. Мешайте 1-2 минуты и снимите с огня. Заправьте мелко нарезанной зеленью петрушки по вкусу. Блюдо можно подавать горячим или холодным.

Омлет сладкий

3-4 яйца, 2-3 ст. ложки сливочного масла, варенье — по вкусу.

Белки отделите от желтков и по отдельности взбейте. Затем смешайте и вылейте на предварительно разогретую и смазанную маслом сковороду. Как только подрумянится, переверните и обжарьте с другой стороны.

Готовый омлет выложите на тарелку, смажьте любимым вареньем и сверните в кулечек. К столу подавайте в горячем виде.

Из почты «Айболита» — *Для тех, у кого аллергия*

Обойдёмся без яиц

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМ ОПЫТОМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРОСТОЙ И ВКУСНОЙ ПИЩИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ НА ВСЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.

Котлеты и тефтельки... на воде

К счастью, на мясо, рыбу, овощи и злаковые мы аллергией не страдаем, поэтому основной составляющей являются именно они. Когда встал вопрос о том, как готовить без яиц, я и не знала, что в котлеты, фрикадельки, тефтельки необязательно добавлять яйца. Также без яиц можно готовить картофельные запеканки и пельмени. Кстати, их я делаю для детей сама, и нужно-то: для фарша мясо и лук, а для теста — мука с водой (ну и соль, конечно, для вкуса). Во-первых, получается намного вкуснее покупных, а во-вторых, очень удобно, когда некогда готовить, а в морозилке лежат замороженные пельмешки, которые можно быстро отварить и накормить ими голодные ротики.

Вместо колбасы — заливное

Колбасу заменяю телячьим языком. Можно сделать заливное из языка или просто сварить его и порезать как колбаску или покрошить в салат, например оливье. Майонез тоже можно сделать самой, только там использую яичные желтки. Как известно, аллергичен в яйце именно белок, поэтому желток может и не вызвать нежелательных реакций.

На десерт — безвредные оладьи

Существует, конечно, не так много вкусных и безопасных для аллергиков рецептов. Мои дети неприхотливы в еде, поэтому им полюбились оладьи, которые меня научила делать свекровь. Тесто для них я делаю из дрожжей, воды, муки, сахара и соли (еще потом добавляю немного растительного масла). Оладьи получаются пышные, вкусные! Никогда бы не подумала раньше, что такое возможно без молока и яиц. В качестве добавки к оладьям я использую варенье (из яблок), которое варю сама летом. Если у ребенка нет аллергии на яблоки (а это бывает крайне редко) и сахар, это очень хороший вариант для сладкого.

Ирина Емельянова, Краснодарский край

■ **ОЛИВЬЕ БЕЗ ЯИЦ:** СМЕШАЙТЕ ОТВАРНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ, СОЛЕНЫЙ ОГУРЧИК, ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ, ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ ТВЕРДЫЙ СЫР, СОЛЬ — ПО ВКУСУ. ЗАПРАВЬТЕ СМЕТАНОЙ ВМЕСТО МАЙОНЕЗА, СВЕРХУ ПОСЫПЬТЕ ЗЕЛЕНЬЮ.

■ **СЕЛЬДЬ «ПОД ШУБОЙ»:** УЛОЖИТЕ СЛОЯМИ ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И МОРКОВЬ, ПОРУБЛЕННУЮ СЕЛЬДЬ, МЕЛКО ПОРЕЗАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК, КИСЛОЕ ЯБЛОКО, ОТВАРНУЮ СВЕКЛУ. КАЖДЫЙ СЛОЙ СМАЗЫВАЙТЕ МАЙОНЕЗОМ.

Обедаем дома

ХЛЕБНЫЙ СУП–ПЮРЕ С МОЛОКОМ

2 л воды, 200 г подсушенного пшеничного хлеба, по 3 картофелины и помидора (можно консервированных), 2 желтка, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль — по вкусу.

Вымойте и очистите картофель, облейте кипятком помидоры, снимите с них кожицу. Нарежьте картофель ломтиками, залейте кипятком, поварите 5-10 минут, добавьте помидоры. Варите до готовности, положите кусочки хлеба и поварите еще 5 минут. Снимите с огня, немного остудите, протрите через сито. Суп-пюре вновь поставьте на огонь, доведите до кипения, всыпьте соль, влейте молоко с растертыми в нем желтками. Дайте один раз закипеть и сразу снимите с огня. Разлейте в тарелки, заправьте сливочным маслом.

ФИЛЕ СЁМГИ С ОВОЩАМИ В СЛОЁНОМ ТЕСТЕ

300 г филе семги, 400 г слоеного теста, 400 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, оливковое масло, соль, черный молотый перец.

Слоеное тесто разделите на две равные части и раскатайте их в пласт толщиной 1 см. Противень застелите бумагой для выпечки и выложите на него одну половину теста. Сверху — рыбное филе. Нашинкуйте капусту, выложите на семгу. Добавьте зеленый горошек, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом и закройте второй половиной теста. Края защипите пальцами и выпекайте 20 минут в разогретой до 190°С духовке. Перед подачей на стол нарежьте на куски.

ПЕРЛОВАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ

200 г перловой крупы, 200 г сухофруктов, 1 апельсин, 1 чайн. ложка лимонного сока, корица, растительное масло, соль, сахар.

Чтобы крупа быстрее разварилась, ее лучше предварительно замочить на 10 минут в холодной воде. Промойте сначала теплой, затем горячей водой, варите 10-15 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте сухофрукты, соль, сахар по вкусу и снова варите на слабом огне до загустения, при необходимости доливая воду. В конце варки добавьте цедру апельсина, корицу и лимонный сок и все перемешайте. Выложите кашу в тарелки, оформите дольками апельсина и веточками мяты.

В доме малыш

Посытнее

ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНИ

100 г говяжьей печени, половина луковицы, 2 чайн. ложки сливочного масла, немного мясного бульона.

Печенку промойте, обсушите, вырежьте крупные сосуды, разрежьте на кусочки и тушите в небольшом количестве воды в течение 10 минут. Тушеную печенку пропустите дважды через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком, соедините со сливочным маслом и бульоном и доведите до кипения при постоянном помешивании. Охладите и подавайте с картофельным пюре.

МЯСНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ

100 г телятины, 1 морковь, 1 стакан молока, 2 чайн. ложки сливочного масла, 2 чайн. ложки пшеничной муки.

Мясо сварите. Морковь почистите и также отварите. Затем вместе с мясом пропустите через мясорубку 2 раза. Муку разведите холодным молоком и добавьте к фаршу. Проварите на слабом огне 5 минут. Снимите с огня, заправьте сливочным маслом, хорошенько перемешайте.

Аппетитно!

Блюда из крольчатины

ПО ДИЕТИЧЕСКИМ КАЧЕСТВАМ КРОЛЬЧАТИНА ПОХОЖА НА МЯСО КУР, ОДНАКО В НЕЙ БОЛЬШЕ БЕЛКА И ЖИРА. САМЫМ ПОЛЕЗНЫМ СЧИТАЕТСЯ МЯСО КРОЛИКОВ В ВОЗРАСТЕ ДО 5 МЕСЯЦЕВ.

Суп из кролика

Половина тушки кролика, 130 г спагетти, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1/3 стакана зеленой стручковой фасоли, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки оливкового масла, сушеный базилик, зелень петрушки или укропа, соль и перец по вкусу.

Кролика погрузите в 1,5 л воды, вскипятите, снимите пену и варите 1,5 часа. Бульон процедите, а мясо отделите от костей. Чеснок и лук мелко порежьте и спассеруйте на оливковом масле. Влейте немного бульона и кипятите до выпаривания половины жидкости. Добавьте базилик, посолите, поперчите.

Отварите спагетти, промойте кипятком. Перец нарежьте кубиками. Добавьте к бульону мясо, перец, фасоль и варите 5 минут. Перед подачей положите пасту, посолите и поперчите.

Кролик в сметане

1 кг мяса кролика с косточкой, 200 г сметаны, 50 г жира, 1 морковь, 2 луковицы, 1 лавровый лист, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, 3-4 горошины черного перца, перец и соль по вкусу.

Очистите и нарежьте лук и морковь, чистую зелень укропа и петрушки. Мясо кролика промойте и нарубите на кусочки. Посолив и поперчив, обжарьте до румяной корочки. Влейте немного воды, положите лавровый лист, перец горошком, лук, морковь и тушите на слабом огне до полуготовности. Затем добавьте сметану и доведите блюдо до готовности на слабом огне, посыпьте нарезанной зеленью.

... с черносливом

1 кролик вместе с костями, 2 красные луковицы, 20 штук чернослива, 750 мл красного вина, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г нежирного бекона, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 3 зубчика чеснока, 300 мл куриного бульона, рубленая зелень петрушки, соль.

Кролика промойте и разрубите на куски. Лук нарежьте кольцами, вместе с кроликом и черносливом положите в посуду, добавьте вино, черный перец и оставьте в холодильнике на ночь. На следующий день вино слейте, но не выливайте. В большой кастрюле обжарьте куски мяса кролика. Морковь и бекон нарежьте, сельдерей, лук и чеснок измельчите. Бекон, лук, морковь, сельдерей и чеснок добавьте к мясу и жарьте 15 минут. Добавьте маринад и бульон. Накрыв крышкой, тушите на тихом огне примерно час. Когда мясо станет мягким, бросьте чернослив и тушите еще 20 минут.

... тушеный с картофелем и оливками

1 тушка кролика весом около 1,6-1,8 кг, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, сок и цедра 1 крупного лимона, 100 г зеленых оливок без косточек, 3 крупных картофелины, 300 мл воды, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло.

Кролика разрежьте на порционные куски. Мелко порубите лук, петрушку и чеснок. Картофель нарежьте крупными кубиками. В сковороде на сильном огне разогрейте 2 ст. растительного масла и в два захода обжарьте крольчатину со всех сторон до подрумянивания. Переложите кролика в посуду для тушения. Уменьшите огонь до среднего и спассеруйте в сковороде лук. Добавьте чеснок и половину петрушки и, помешивая, подержите на огне пару минут. Переложите лук к крольчатине. Добавьте картофель, лимонный сок и цедру, соль и перец, оливки и воду. Накройте крышкой, поставьте в духовку (160°С) и тушите, пока мясо не станет мягким.

При подаче блюдо посыпьте нарубленной петрушкой.

В ЭТОМ МЯСЕ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ, ЧЕМ В ГОВЯДИНЕ, БАРАНИНЕ И СВИНИНЕ, ПОЭТОМУ ОНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ И МАЛЫМ, И СТАРЫМ.

По салатику?!

ИЗ СВЁКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

2 отварные свеклы, 200 г чернослива (без косточек), лимонный сок, сметана, сахарная пудра.

Свеклу натрите на терке. Чернослив нарежьте кусочками и все перемешайте. Сбрызните соком лимона, посолите, заправьте сметаной с сахарной пудрой.

ВИНЕГРЕТ «МОЗАИКА»

1 крупная свекла, 1 морковь, 1 картофелина, 1 небольшая луковица (или 50 г зеленого лука), 1 соленый огурец (или 50 г квашеной капусты), половина зеленого яблока, 3 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, соль, сахар — по вкусу.

Свеклу, морковь и картофель отварите в кожуре, почистите, порежьте кубиками в разные емкости. В каждую капните немного масла и перемешайте — так овощи сохранят свой цвет, а ваш винегрет будет разноцветным, словно мозаика. Смешайте овощи с мелко нарезанным луком, яблоком, огурцом. Заправьте оставшимся маслом.

САЛАТ «КНЯЖИЙ ГРАД»

200-300 г капусты мелко нарежьте, слегка помните руками и выложите на плоское блюдо. Сверху — слой маринованных грибов, майонез, слой вареной курицы, порезанной кубиками, майонез, опять капуста, майонез, грибы и сверху щедро посыпьте тертым сыром. Салат слоистый, поэтому должен настояться.

Полезно знать

- В КРОЛЬЧАТИНЕ МАЛО ХОЛЕСТЕРИНА, ПОЭТОМУ ЭТО МЯСО ПОЛЕЗНО ВКЛЮЧАТЬ В МЕНЮ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ.
- КРОЛЬЧАТИНА БОГАТА БЕЛКАМИ, ПОЭТОМУ ОНА ПОЛЕЗНА ДЕТЯМ, КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ И ПРЕСТАРЕЛЫМ ЛЮДЯМ.
- КРОЛИЧЬЕ МЯСО ПИТАТЕЛЬНО, НО СОДЕРЖИТ МАЛО КАЛОРИЙ — ОКОЛО 170 ККАЛ В 100 ГРАММАХ. ЖИРА — ВСЕГО ЛИШЬ 9%.

Рахат–лукум по–домашнему

2 стакана сахара, 5 стаканов воды, 3 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки желатина, 200 г миндаля или фундука, растительное масло, сахарная пудра, ванилин.

Из сахара и воды приготовьте сироп, поставьте на огонь. Введите туда крахмал и желатин, растворенные в воде, и орехи. Варите массу несколько минут, постоянно помешивая, пока она не станет отставать от стенок посуды. Лоток застелите фольгой (он не должен быть слишком глубоким, иначе масса не застынет), смажьте растительным маслом, выложите массу и уберите на ночь в холодильник. Утром разрежьте на кубики, каждый обваляйте в сахарной пудре и ванильном сахаре. Хранить рахат-лукум лучше в холодильнике.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

50 лет, рост 165 см, худенькая. Русская, разведена, двое взрослых детей. Работящая. Познакомлюсь с надежным, самостоятельным мужчиной, который устал от одиночества. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить.

Галина, д/в, п/п 5007 271636, Чаны, Новосибирская обл., 632201

***

52 года, рост 156 см, вес 77 кг, инвалид II группы. Без вредных привычек, домашняя. Есть две взрослые дочери, у них свои семьи. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным, несудимым, непьющим, порядочным, заботливым, ласковым мужчиной 60-62 лет, не альфонсом.

Татьяна, а/я 43, Саранск, Мордовия, 430011

***

55 лет, средней полноты, брюнетка. Уроженка Казахстана, русская, разведена. Некорыстная, очень хочу жить в России. Могу и люблю работать на земле, выросла в поселке. Познакомлюсь со взрослым и понимающим мужчиной, жителем деревни.

Раиса Аркадьевна, д/в, п/уд. №015911199, главпочтамт, Жезказган, Казахстан, 100600

***

56 лет, рост 166 см, средней полноты, вдова. На пенсии, дети живут отдельно. Жильем обеспечена. Хочу в корне изменить свою жизнь на жизнь, не обремененную хозяйством, огородами. Устала! Хочу, наконец, пожить для себя и того, кто будет рядом со мной, в заботе друг о друге и понимании. Пьющих, судимых, нечистоплотных и лентяев прошу не писать.

Н. В. Мельникова, д/в, Невинномысск, Ставропольский край, 357101

***

57 лет. Живу в Нальчике, русская. Одинокая, дети выросли и уехали. Я настрадалась от одиночества. Познакомлюсь с русским серьезным одиноким мужчиной моих лет и старше, без вредных привычек и семейных проблем, можно военным пенсионером. Судимых, альфонсов, любящих выпить и тех, кто еще не нагулялся, прошу не писать.

Раиса Семеновна, д/в, Нальчик, Кабардино-Балкария, 360032

***

60 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Русская, приятной внешности. Живу одна в частном доме. Познакомлюсь с порядочным мужчиной 55-65 лет, без вредных привычек, умеющим водить автомобиль (есть машина), жителем Ставропольского края, Кавминвод.

Любовь Д., д/в, п/п 574019, Пятигорск, Ставропольский край, 357560

***

60 лет, рост 160 см, вес 80 кг. Я из Грозного, пережила душевную травму — осталась без своего жилья. Сейчас живу у дочери с зятем. Очень тесно. Познакомлюсь с непьющим мужчиной старше себя, который не будет сексуально одержим. Или возьмусь ухаживать за одиноким мужчиной или женщиной с правом проживания или по договоренности за определенную оплату. Вместе будет легче и веселее жить.

Ольга Александровна Пчеленко, д/в, почтамт, пос. Целина, Целинский р-н, Ростовская обл., 347760

60 лет, одинокая. Скромная, доброжелательная. Познакомлюсь с мужчиной без жилищных проблем.

Без подписи, д/в, п/уд. 009075745, с. Дарьинское, Зеленовский р-н, Западно-Казахстанская обл., Казахстан, 090602

***

61 год, рост 168 см. Приятной внешности, добрая. Познакомлюсь с одинокими людьми для переписки.

Тамара Федоровна Громова, а/я 9, Киселевск, Кемеровская обл., 652707

***

62 года, вдова. Ищу друга или подругу без жилищных проблем, проживающих в Саратовской области, которые не хотят мириться с одиночеством и могут быть верными и надежными.

Валентина Анатольевна Герасимова, д/в, Саратов, 410004

МУЖЧИНЫ

28 лет, рост 182 см, вес 85 кг, по гороскопу Козерог, симпатичный. Работаю водителем. Познакомлюсь со скромной, верной девушкой своей мечты, без детей, желательно из сельской местности.

Евгений Авдеев, д/в, Городище, Пензенская обл., 442310

***

46 лет, колясочник (ДЦП). Занимаюсь журналистикой. Ищу девушку 30 лет для переписки, возможно, и брака. Компьютера и телефона нет.

Евгений Морозов, ул. Арбат, 43-25, Москва, 119002

***

55 лет, рост 171 см, вес 73 кг. Веду здоровый образ жизни. Ищу женщину, согласную жить в сельской местности, весом до 75 кг.

Без подписи, д/в, главпочтамт, п/п 0300 854158, Славянск-на-Кубани, Краснодарский край, 353560

***

57 лет, рост 170 см, работящий. Познакомлюсь с доброй, спокойной, неалчной женщиной 53-60 лет, без вредных привычек, желательно из Алтайского края или Новосибирской области.

Без подписи, д/в, п/п 7600 258910, пос. Первомайский, Шилкинский р-н, Забайкальский край, 673390

***

57 лет, рост 175 см, не склонен к полноте, выгляжу намного моложе своих лет. Образованный, аккуратный, внимательный, обеспеченный, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с обеспеченной женщиной до 50 лет, проживающей в Ставрополе, Краснодаре или на Черноморском побережье, которая выглядит моложе своих лет, ростом от 163 см, миниатюрной, без вредных привычек, для которой интим — не главное в жизни, а главное — уважение, понимание и любовь.

Владимир Иванович Василенко, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357209

***

60 лет, рост 155 см, вес 63 кг, инвалид детства III группы (позвоночник), без вредных привычек. Познакомлюсь с доброй, хорошей женщиной 50-60 лет, инвалидом II-III группы. Подробности при переписке.

Владимир Солодовник, д/в, Волгоград, 400002

Мне 61 год. Не хочется вдаваться в подробности, но поговорка «Простота хуже воровства» — это про меня. Было свое жилье, но есть аферисты, и этого достаточно. Обращаюсь к тем, кто хочет скрасить свое одиночество. Может, кому-то надо построить или отремонтировать жилье, помочь по хозяйству, в огороде? Возможно, у кого-то есть пустующее жилье в сельской местности (районы Сибири, Алтая и Восточного Казахстана) с последующим выкупом за небольшую сумму? Аферистов прошу не писать: хватит, уже обжегся!

Анатолий, а/я 2, Нижний Ломов, Пензенская обл., 442150

***

64 года, рост 180 см, среднего телосложения. Не курю, спиртные напитки не употребляю. Материально и жильем обеспечен. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной не старше 57 лет.

Анатолий, д/в, в/у 164516, Нальчик, КБР, 360017

***

65 лет, рост 165 см, вес 70 кг. Русский, здоров, без вредных привычек. Познакомлюсь с русской женщиной до 65 лет, ростом 165 см, весом 70 кг, с пенсией.

Без подписи, а/я 492, Старый Оскол, Белгородская обл., 309512

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Раисы Андиевой из Беслана, РСО-Алания, рубрика «Познакомимся?» («Айболит» №11 за 2011 г.).

Я вам писал, но ответа не было. Мы живем недалеко друг от друга. Я один, ни от кого не завишу. Живу в собственном доме, все условия, возле Каспийского моря. Для серьезных отношений хочу познакомиться с вами.

Без подписи, д/в, п/п 024875, Каспийск, Дагестан, 368301

ЛАПША из писем читателей

В официальном разводе всего неделю, а отношения стали намного лучше, чем во время брака. У меня появилось имя, причем в разных вариациях: Юля, Юлька, Юлка. Раньше я была просто «жена», «пупс» или «слышишь».

Юлия, Владивосток

Леонид выделил меня из толпы других женщин, восхищался моей красотой, хоть и нецензурно.

Тамара, Орловская обл.

Леша устроил мне настоящий сексуальный праздник. Сейчас я пока не могу сидеть.

Вера, Мичуринск

Я гей и знаю, как трудно найти принца на белом коне.

Дмитрий, Москва

Я думаю, что секс полезен не только по любви, но и в силу своей природности.

Михаил, Норильск

Ответственно заявляю, что наркотиков не употребляю. Ну правда, я такая от природы — бледная и грустная.

Ирина, Смоленск

Лично мне хватит просто средней и красивой девушки. Цвет глаз и волос значения не имеют. Скажу шепотом: мне нравятся в основном либо женщины в теле, либо худенькие.

Евгений, Мурманск

Свекровь сказала мне: «Спасибо за всё. Но мой сын больше не нуждается в тебе...»

Покупаю «Айболит» уже третий год, узнаю много полезного, нужного для здоровья и применяю на себе. У каждого человека свое горе, свои проблемы. Люди пишут о них в надежде на помощь, а те, кто читает, делают для себя какие-то выводы. Я тоже пишу. Может, и мне улыбнется счастье? Мне 42 года. Живу с родителями, они на пенсии, оба инвалиды II группы. Разведена. Мой первый муж беспробудно пил, прикладывал руки. По его вине потеряла двух детей на ранней стадии беременности, получила травму позвоночника. Семь лет промучилась и ушла. Через три года встретила другого, стали жить вместе. Оказалось, что он страдает головными болями, у него постоянно было высокое давление. Он скрыл от меня свое нездоровье. Через полгода у второго мужа случился инсульт, парализовало правую сторону. Я как нормальная жена ухаживала за ним в больнице, еще три месяца дома. Наняла опытного массажиста, и после трех процедур муж пошел на поправку. С моей помощью он стал садиться на кровать, потихоньку вставать и даже передвигаться по комнате. Бессонными ночами я, молясь, просила Бога, чтобы муж выздоровел. И так радовалась каждой его победе над недугом, что муж и сам стал верить, что скоро окончательно поправится. Тут пришла свекровь, покрутилась рядом и заявила: «Спасибо тебе за все!» Но, мол, больше ее сын в моих услугах не нуждается, сама будет ему помогать. Мы не были зарегистрированы, я не имела права голоса в доме. Да, было очень больно и обидно, но пришлось уйти...

Хочу найти мужчину, который сможет меня понять. Верю, что где-то есть такой же одинокий человек, который так же, как и я, надеется найти свое счастье. Я зеленоглазая брюнетка, полная, спокойная, не пью, не курю. Шью, вяжу. Познакомлюсь с мужчиной 40-50 лет. Алкоголиков и осужденных прошу не беспокоить. Спасибо! Я хоть излила свою душу.

Аида Айриян, д/в, о/с №9, Буденновск, Ставропольский край, 356817

Мне не нужна домработница. Я и сам всё умею делать

65 лет, приятной внешности, стройный, добрый. Не курю, безразличен к спиртному. Дети взрослые. Трудолюбивый, в жизни сам всего добился, не люблю лодырей. Веду здоровый образ жизни, люблю красивый отдых, путешествия. На Северном Кавказе живу 3 года, переехал из Красноярского края. Там работал на флоте, потом на строительстве Богучанской ГЭС города Кодинска. Живу в частном доме, все условия есть для жизни. Климат здесь замечательный, мягкий: летом не так жарко, горный воздух, хорошая зима, много снега. Ищу одинокую женщину 55-60 лет, не склонную к полноте, с разносторонними интересами. Мне не нужна домработница, кухарка, я сам все умею делать. Мне нужна женщина, с которой было бы легко и просто, чтобы было уважение друг к другу и взаимопонимание, а остальное приложится. Национальность и вероисповедание значения не имеют, лишь бы была доброй и умной, без корыстных целей. Гарантирую ответственность перед ней и разделю вместе все, что преподнесет нам судьба: радость или горе.

Петр Костин, д/в, г/п, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357200

SOS!

Невестка нашла себе другого дурака...

А СЫН ВПАЛ В ТЯЖЕЛУЮ ДЕПРЕССИЮ: НИЧЕГО НЕ ЕСТ, ЖИТЬ НЕ ХОЧЕТ...

Люди, не оставьте мое письмо без внимания, это крик души отчаявшейся матери! Мне 58 лет, пенсионерка, но речь не обо мне. Сыну 31 год, спокойный, домашний, не барин, ночные клубы никогда не посещал, не любит шумные компании. Работа, дом, небольшой огород — так и пролетали его будни, пока 4 года назад не встретил женщину. Она превратила его и мою жизнь в ад. Может, действительно очень любил либо просто не был избалован женским вниманием и боялся ее потерять. Стали жить в гражданском браке. Хорошо жили только первые 3 месяца, потом начались постоянные истерики. В общем, оказалась пьющей и гуляющей, пропадала из дома на несколько дней. А у сына как пелена на глазах — все прощал, искал ее, уговаривал вернуться. Знакомые и друзья пытались открыть ему глаза, ведь губит свою жизнь — все бесполезно. И я боролась, как могла: то покрывала ее, то выгоняла из дома, но ничего не менялось. Не буду описывать, что мне пришлось пережить, а сыну еще больше.

И вот 3 месяца назад они расстались. Теперь она нашла другого дурака и выходит замуж за него. А сын впал в тяжелую депрессию: ничего не ест, теряет вес, пропал интерес к жизни, резко упала самооценка, жить не хочет. Не могу вывести его из этого состояния. Врач дает направление на лечение в психиатрическую больницу. А я боюсь за парня: психологов у нас в городе нет. Возила его к целительнице, та сказала, что у него сильная привязка на крови. Лечение не помогло. Сейчас сын вообще отказывается от всякой помощи и лечения.

Люди добрые, посоветуйте, как выбраться из этой ситуации? Хожу в церковь, прошу Господа Бога послать мне и сыну силы. Девушки и женщины, может быть, кому-то из вас тоже очень плохо и одиноко? Может, попали в трудную жизненную ситуацию и хотите иметь семью? Сейчас трудно найти свою половинку. Только не пишите ради забавы, мы и так много горя хлебнули. Помогите сыну поверить в себя. Может, и правда, клин клином вышибают? Если найдется добрая и порядочная, я это почувствую материнским сердцем, она никогда не будет обижена. Неважно, есть ли у вас образование и доходы, важнее, чтобы была добрая душа. Вдруг вы найдете друг друга, и на земле на два счастливых человека станет больше. Простите меня за это письмо. Но кто сейчас сыну, кроме матери, поможет? Я только теперь узнала, какая это страшная болезнь — депрессия. В одиночку он вряд ли с такой бедой справится. Жду писем.

З. М., Ростовская обл.

К читателям

НЕ СОЗДАВАЙТЕ СЕБЕ ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ: НЕ УКАЗЫВАЙТЕ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ТЕМ БОЛЕЕ НОМЕР ТЕЛЕФОНА. ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ И ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИКЛЮЧЕНИЙ. НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ УКАЗЫВАТЬ НОМЕР АБОНЕНТСКОГО ЯЩИКА (ЕГО МОЖНО ОТКРЫТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ) ИЛИ ПИСАТЬ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». ИСКЛЮЧЕНИЕ РЕДАКЦИЯ ДЕЛАЕТ ЛИШЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ХОДИТЬ НА ПОЧТУ ЗА КОРРЕСПОНДЕНЦИЕЙ.

Всероссийский чемпионат «Самый умный» может принести Вам

1 000 000 РУБЛЕЙ*

❶ Угадайте общие слоги в каждой паре слов.
❷ Из 3 угаданных слогов у Вас получится ключевое слово всероссийского конкурса.
❸ Сообщите это ключевое слово нам, позвонив по указанному ниже телефону, и, может быть, именно Вы станете получателем 1 000 000 рублей!

Прочитайте письмо победителя предыдущего этапа чемпионата, и Вы поймете, что выиграть легко!

Терехова Р. М.

«Увидев в газете объявление о проведении чемпионата, я не раздумывала ни минуты и сразу же ответила. И теперь я — обладательница внушительного денежного приза — 400 000 рублей! Желаю всем участникам чемпионата удачи!»

? ? Л Е
? ? П О Н А
? ? Д А
? ? С Е Д А
? ? Ч А
? ? В Л Е Н И Е

[ВНИМАНИЕ! СРОК АКЦИИ ОГРАНИЧЕН]

Звоните прямо сейчас по БЕСПЛАТНОЙ линии

На правах рекламы

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

Код акции: 03.6268.68.87.1

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 14.11.11 ПО 29.02.12 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 000 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 000 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ФИРМЫ И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЯ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ). ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 29.02.12 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ, ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 24.02.12 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, Г. МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 5, СТР. 1. ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

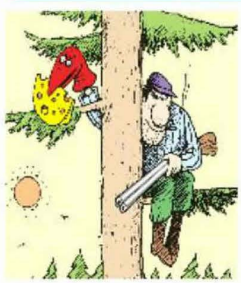
РЕКЛАМА С 145

Проклятая мной девчонка так и осталась одна: ни мужа, ни детей. Да и себе я сломала жизнь...

Натворила плохих дел я в юности. Сейчас бы испугалась, ни за что не решилась пойти на такое. А тогда во мне кипела злость, негодование, обида — мальчишка предпочел другую! Что уж говорить, она была симпатичнее меня, легче в общении. Я прямо признавалась в своей симпатии Сереже, караулила его в разных местах, чтобы вместе до дома дойти, или в кино пригласила. Он был не против, пока эта девчонка не перешла мне дорогу. Рыдала три дня дома, посуду била. Такое отчаяние на меня навалилось, готова была на все, чтобы вернуть Сережу. И тут я вспомнила покойную бабушку, она любила всякие мистические небылицы. Помню, рассказывала, как порчу на человека навести: надо перевернуть икону и прочесть специальный заговор, которого у меня не было. Ночью, когда родители уснули, взяла бабушкину икону, перевернула ее вверх ногами и своими словами стала просить у темных сил: «Будь она проклята! Чтобы ни один мужик на нее никогда не посмотрел!» Всю душу вложила в эти слова! Вдруг за окном загремело, молнии одна за другой рвали небо. Самой страшно стало...

Сережа ко мне так и не вернулся, но и с соперницей они разбежались из-за какой-то ерунды. Много чего было в моей жизни, но оглянешься — ничего хорошего. Похоронила двух мужей, сына. А проклятая мной девчонка так и осталась одна: ни семьи, ни детей. Догадываюсь, в чем тут дело. Не только ей сломала жизнь, но и себе. Хотела свой грех в церкви отмолить, но даже зайти в храм не могу: сразу тошнит и плохо делается. А та самая икона вся почернела.

Мария Владимировна, Ярославль



САМАЯ ЛУЧШАЯ ДИЕТА — ЯПОНСКАЯ. ЕСТЬ МОЖНО ВСЕ. НО ТОЛЬКО ОДНОЙ ПАЛОЧКОЙ.

У меня стали сбываться мечты, особенно сокровенные

У меня стали сбываться мечты, особенно сокровенные. После 12 лет одиночества и неудачных попыток устроить личную жизнь я каждый вечер стала продумывать до мелочей, какой мужчина мне нужен. На внешности особо не зацикливалась, больше на личностных качествах. Но его все не было, а был другой, от которого и рада была отвязаться, да никак не получалось. В общем, мне стало некогда мечтать. А тут он и появился! И от того, другого, меня избавил.

И все у нас было хорошо и замечательно, только забеременеть долго не могла. Тогда я во всех подробностях стала представлять себе, что беременна, рожаю ребеночка. Но забеременеть все не получалось. И стала просто ждать, будучи абсолютно уверенной в том, что все случится. И случилось! Когда я перестала лихорадочно подсчитывать дни, часы. Вначале даже не сразу поняла, что беременна.

В прошлый Новый год я загадала домик в деревне. И представляете, мы переехали в домик, правда, съемный! Теперь мечтаю о своем. Причем со всеми подробностями, даже знаю, откуда он может взяться (наследство в виду не имею, не хочу смерти никому из близких).

Недавно читала, что и плохие желания сбываются после того, как мы о них забываем. Лучше не думать о них и никому не желать зла. Пусть исполняются лишь хорошие желания. Продумайте все хорошенько, помечтайте и отпустите, представив желание в виде мыльного пузыря. И все! Больше ничего не домысливайте и не добавляйте. Вспомните только тогда, когда желание это сбудется. Всем только хороших желаний!

Лариса, Воронежская обл.

За гранью

Повезло?!

Крушение поездов, авиакатастрофы, аварии на дорогах... Обязательно находятся люди, избежавшие беды. Кто-то опоздал, кто-то передумал ехать, кто-то просто не смог вылететь из-за болезни... Верующие люди называют это чудом и заступничеством ангела-хранителя. А ученые пытаются найти этому разумное объяснение.

В 1958 году американский социолог Джеймс Стаунтон проанализировал более 200 железнодорожных крушений за предыдущие 30 лет и пришел к поразительному выводу. Оказалось, что поезда, закончившие свой путь трагически, в среднем были заполнены людьми лишь на 61%. В то время как в благополучные поездки отправлялись не менее 76% пассажиров. Загадочную разницу в 15% он объяснил существованием ангелов, которые отводят от людей беду.

При крушении пассажирских самолетов, когда большинство находящихся на борту погибает, если одному удается остаться в живых, то чаще всего это оказывается ребенок.

Математик Валерий Исаков, исследователь аномальных явлений, обнаружил, что без объяснения причины от трагических поездок отказываются 18% пассажиров. Похоже на то, что ангелы-хранители существуют. Что думают по этому поводу те, кто чудом остался жив? Большинство выживших во время катастроф, стихийных бедствий, экстремальных ситуаций и войн верят, что их спас Бог или ангел-хранитель. Такого убеждения люди придерживаются независимо от своей религиозной принадлежности. Практически все после пережитого чуда убеждаются, что Бог посылает им ангела-хранителя, чтобы помочь в трудную минуту.

Согласно исследованиям ученых из США, глубоко верующие люди чаще выживают в критических ситуациях. Пример тому — история человека, который 11 сентября 2001 года, находясь на рабочем месте на 77-м этаже Южной башни, выглянул в окно и увидел, что прямо на него несется огромный самолет. Со словами «Господи, я бессилен что-либо сделать, помоги мне!» он упал под стол, а самолет врезался в здание на уровне 78 этажа.

На втором месте после верующих — дети. При крушении пассажирских самолетов, когда большинство находящихся на борту погибает, если одному удается остаться в живых, то чаще всего это оказывается ребенок.

Это еще один довод в пользу того, что наше спасение — дело рук ангелов, а не слепого случая или удачи.

Полезно знать

■ МОЛИТВЫ НАДО ЧИТАТЬ С ДУШОЙ. АПОСТОЛ ПАВЕЛ СКАЗАЛ: «ЛУЧШЕ ПЯТЬ СЛОВ СКАЗАТЬ УМОМ МОИМ, ЧТОБ И ДРУГИХ НАСТАВИТЬ, НЕЖЕЛИ ТЬМУ СЛОВ НА НЕЗНАКОМОМ ЯЗЫКЕ».

■ НЕ МОЖЕТЕ ВЫУЧИТЬ МОЛИТВЫ?.. А ИХ И НЕ НАДО УЧИТЬ — ИХ ПРОСТО НАДО ПОСТОЯННО, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЧИТАТЬ — УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, И ОНИ САМИ ЗАПОМНЯТСЯ.

Порчу нашла в подушках

ВСЕГО ИХ ЧЕТЫРЕ, И ВСЕ НА СВАДЬБУ ПОДАРЕНЫ — ДВЕ МОЕЙ БАБУШКОЙ, ДВЕ ТЕТКОЙ МУЖА. КТО ИЗ НИХ ПОРЧУ СДЕЛАЛ, ТЕПЕРЬ НЕ УЗНАЕШЬ — И ТА И ДРУГАЯ УЖЕ УМЕРЛИ.

Решила недавно обновить подушки. Распорола наволочки, стала брать горстями перья и перекладывать в сито. Начали попадаться склеенные пучками перья. Ну, думаю, наверное, когда подушки делали, перо не слишком аккуратно перебирали. Склеенные перья бросала на подстеленную под ситом бумагу. Вижу — вместе с перьями на бумагу сыплется пшеница и кукуруза. Опять ничего плохого не заподозрила, подумала, видимо, чем кормили птицу, то и попало в подушки. Но когда нашла бумажку с аккуратно завернутыми в нее перышками, стала откладывать в сторону все постороннее, что попадало в руки: нитки с привязанными на концах перьями, гвоздик, наклеенные друг на друга крестом перья, конфетные обертки, проткнутые перьями. Такой же мусор оказался и в другой подушке. Вот тогда только я и поняла, что это неспроста. К вечеру я закончила свою работу. Собрала весь мусор в газету, вышла на улицу и подальше от дома подожгла. Подождала, пока вся эта гадость сгорит, и вернулась домой. И тут началось... Вдруг появился неприятный запах горелого: то в кухне, то в прихожей, то в комнате — он перетекал из комнаты в комнату и исходил от подушек. Я подумала: «Неужели зло снова ищет свое место?» Сижу молчу, боюсь напугать дочь. А она говорит: «Мам, что горит?»

Утром я заторопилась на работу, но еле добралась. Такая слабость была в ногах, хоть ложись на землю. Дальше — хуже: начала плохо слышать, голова гудела, в глазах туман. Побрела в поликлинику. К какому врачу идти — не знаю: все болит. У кабинета лора не было очереди — вошла туда. Врач осмотрел меня и сказал, что надо срочно ложиться в стационар. Я отказалась, потому что одна в семье зарабатываю деньги. Назначили лечение, и я поехала домой. Весь вечер и всю ночь мне было плохо, к утру стало еще хуже — оглохла! Ничего не слышу! Я расплакалась и в отчаянии взмолилась: «Господи, да неужели ты слабее этой нечисти?! Помоги мне!» И что же вы думаете? Вдруг как заорет в зале телевизор! Думаю: и зачем дочка так громко его включила? Знает же, что болею! Оказалось, что это просто я слышать стала нормально.

Размышляю вот: если бы я заболела, простыла или еще что, то не выздоровела в одно мгновение. А тут и голова перестала болеть, и в глазах прояснилось, соображать стала нормально. Как будто и не болела. И ноги легко передвигаю. Вот когда меня осенило! Начала вспоминать, откуда у меня эти подушки. Всего их четыре, и все на свадьбу подарены — две моей бабушкой, две теткой мужа. Кто из них порчу сделал, теперь не узнаешь — и та и другая уже умерли.

Е. Н. Новикова, Липецкая обл.

Деньги сами идут мне под ноги! Интересно, что ещё придумает провидение?

Второй месяц маюсь после того, как нашла эту деньгу. Шла домой мимо церкви, обратила внимание, что как-то слишком много милиции вокруг. Вдруг спотыкаюсь о трещину в асфальте и падаю. Смотрю, под передним колесом машины лежат 100 баксов. Подняла и тут же слышу голос милиционера: «Поищи еще здесь, может, тут скинул?» Мне так страшно стало! Мелькнула мысль: «Кто скинул, что скинул? А вдруг я как раз подняла то, что скинул? Теперь на этой дряни мои отпечатки, и меня посадят...»

Я зажала эту чертову бумажку в руке, иду и думаю: как избавиться? Прохожу мимо ограды церкви и бросаю в ящик для пожертвований. Отлегло, полегчало, заторопилась подальше от этого места.

А потом пошли непонятки. Я стала находить деньги. Они сами лезли мне под ноги: передо мной у девушки выпал из сумки кошелек — догнала, отдала. Мне регулярно дают сдачу больше — уже машинально пересчитываю и возвращаю. Кондуктор проходит мимо — отлавливаю, оплачиваю билет. Получила на работе две премии, хотя ничего не предвещало. Я вовсе не такая уж порядочная, просто интересно, а что еще придумает провидение, чтобы эти сто баксов мне возместить? Жить стало так интересно!

А. Н., Самарская обл.

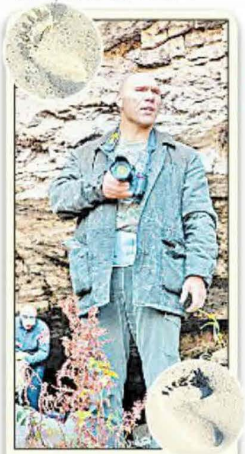
Возле моей кровати стоял батюшка Серафим с крестом в руках...

Я тяжело заболела — начались проблемы с печенью. Два-три раза в год повторялись тяжелейшие приступы: камни шевелились, причиняя невыносимые боли. Я с трудом выдерживала восьмичасовой рабочий день. О переходе на инвалидность или на пенсию не могла и думать: на руках была больная мать. Жила она за городом. Приходилось часто ездить к ней, да еще с тяжелыми сумками, набитыми продуктами. Это еще больше усиливало боль. Наконец наступил долгожданный отпуск. Однако напрасно радовалась: в первые же дни отпуска начался приступ, который продолжался пять суток. Камни вышли, но началось воспаление печени. Слабость была такая, что я с трудом могла обслуживать свою больную мать.

Однажды вечером лежа в постели я стала перечитывать книгу «Житие преподобного отца Серафима Саровского» (книгу нашла у матери на полке), о его многочисленных исцелениях. И мысленно обратилась к этому святому с такими словами: «Ты стольких исцелил, почему же не исцелишь меня, ведь видишь же, как я страдаю!» Молюсь отчаянно!.. И тут вдруг замечаю: возле моей кровати стоит сам батюшка Серафим с крестом в руках, седой, в белой рубашке до самого пола. Он улыбается, по-доброму смотрит на меня... Потом приложил большой медный крест к моей больной печени, и я услышала его голос: «Выпей святой воды из моего источника — и будешь совсем здорова...»

Когда я пришла в себя от увиденного и услышанного, подумала, что все это плод моего воображения. Однако на следующий день все же отправилась на святой источник Серафима Саровского. Выпила воды, и с тех пор не испытываю болей в печени. Для меня это чудо, и я не перестаю благодарить дорогого старца за чудесное исцеление.

Ирина, Москва



Размер ноги такой же, как у йети

Боксер Николай Валуев возглавил экспедицию в Горную Шорию, которая пытается обнаружить в кузбасской тайге снежного человека. В оной из пещер уже обнаружили следы йети. Наш богатырь сравнил свой отпечаток ноги с отпечатком ноги йети и довольно хмыкнул. У Николая 52-й размер ноги, а у снежного человека примерно 60-й. Однако след глубокий, значит, йети тяжелый, больше Валуева где-то на полметра. У российского боксера рост 2 метра 14 сантиметров.

Кое-что об умении жить

Крупицы мудрости

ИЗ НАСТАВЛЕНИЙ СВЯТЫХ ОТЦОВ О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. ЭТО КРУПИЦЫ ДУХОВНОЙ МУДРОСТИ.

* Необходимо сохранять:
ум от худых, злых и пустых мыслей;
сердце от злых желаний и возношения;
взор от соблазнов;
слух от суетных и пустых бесед;
язык от осуждения и ропота;
желудок от чревоугодия и сластолюбия;
всего себя от безделья.
* От тех мест и людей, которые подают тебе случай грешить, убегай, как от меча.
* Всякое злое пожелание отгоняй от себя, и не одолеют тебя враги твои.
* Не помышляй ни о ком зла: через сие сам делаешься злым, ибо злое помышляет злой, а доброе — добрый.
* Помни: здесь радость не вечна и печаль не бесконечна.
* Своего спасибо не жалей, а на чужое не напрашивайся.
* Люди радовались, когда ты родился; живи так, чтобы они плакали, когда ты умрешь.
* Не будь в людях приметлив, будь дома приветлив.
* Учись доброму, так худое на ум не пойдет.
* От приветливых слов язык не отсохнет.
* Худого не хвали, хорошего не кори.
* Ищи добра на стороне, а дом держи по старине.

■ За худую привычку и умного дураком называют.
■ Своего спасибо не жалей, а на чужое не напрашивайся.

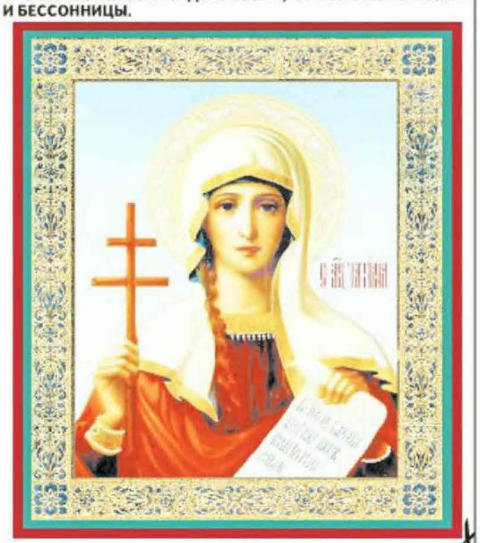
* Упражняй свой ум исследованием: что доброго сделал, какой недостаток исправил.
* Не оставляй отца и матери на старости, и Бог тебя не оставит.
* Господин гневу своему — господин всему.
* В умной беседе — ума набраться, а в глупой — свой растерять.
* Кто злым попускает, сам зло творит.
* Кайся, кайся, да опять за то же не принимайся.
* Пустота да чистота — половина спасения.
* На привычку есть отвычка.
* Своим умом живи, а добрым советом не пренебрегай.
* Чем сомневаться, лучше спросить.
* Всякое решение любит рассуждение.
* За худую привычку и умного дураком называют.
* Читать не размышляя — как есть не пережевывая.
* Дай другому радость, улыбку, счастье — это во всякое время может раздавать самый беднейший из людей.
* Бойся греховных привычек больше, чем врагов.
* Предающийся отчаянию радует дьявола.
* Следи за помыслами: здесь начало греха.

Прислала
Айшат Худовна Ксирова,
пос. Эркен-Шахар, КЧР

Бог в помощь

Икона святой мученицы Татьяны

УТЕШАЕТ УПАВШИХ ДУХОМ И ПОМОГАЕТ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И ДЕПРЕССИИ, ОТ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ И БЕССОННИЦЫ.



МОЛИТВА

«О святая мученице Татиано, приими ныне нас, молящихся и припадающих к святой иконе твоей. Молися о нас, рабех Божиих (имена), да избавимся от всяких скорбей и болезней душевных и телесных и благочестне поживем в настоящем житии, и в будущем веке сподоби нас со всеми святыми поклонятися в Троице славимому Богу, Отцу, и Сыну, и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Авось пригодится

Господь с нами в пути

ВЫ СОБРАЛИСЬ В ДОРОГУ? ПРИХВАТИТЕ С СОБОЙ ОХРАННЫЕ МОЛИТВЫ. ОНИ ОГРАДЯТ ВАС ОТ САМЫХ РАЗНЫХ БЕД.

Что надо сделать, чтобы высшие силы хранили вас

Прежде всего перед дорогой возьмите благословение у священника. Если по какой-либо причине вы не можете пойти в церковь, то станьте перед иконой Спасителя или иконой Божьей Матери «Одигитрия» (иначе ее называют «Путеводительница») и попросите благословения своими словами, но от души. На каждом путешественнике обязательно должен быть нательный крестик и поясок «Живые помощи» (продается в любом храме), надетый на тело под одежду. Перед выходом из дома прочитайте молитву о путешествующих.

Молитва о путешествующих

«Господи Иисусе Христе Боже наш, истинный и живый путю, сострастствовати мнимому Твоему отцу Иосифу и Пречистей Ти Деве Матери во Египет изволивый, и Луце и Клеопе во Еммаус спутешествовавый! И ныне смиренно молим Тя, Владыко Пресвятый, и рабом Твоим сим Твоею благодатию спутешествуй. И якоже рабу Твоему Товии, Ангела хранителя и наставника посли, сохраняюща и избавляюща их от всякаго злаго обстояния видимых и невидимых врагов, и ко исполнению заповедей Твоих наставляюща, мирно же и благополучно и здраво препровождающа, и паки цело и безмятежно возвращающа: и даждь им все благое свое намерение ко благоугождению Твоему благополучно в славу Твою исполнити. Твое бо есть, еже миловати и спасати нас, и Тебе славу возсылаем со Безначальным Твоим Отцем и со Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Старым людям не стоит покупать «смертное» — одежду, место на кладбище, а также откладывать деньги на похороны. По наблюдениям наших предков, нарушившие это правило проживут после этого недолго.

Если вы решили путешествовать на автомобиле, то перед дорогой попросите священника освятить вашу машину. До того как сесть в автомобиль, перекреститесь сами, перекрестите машину, окропите ее святой водой и, уже сидя за рулем, прочтите молитву водителя.

Молитва водителя

«Боже, Всеблагий и Всемилостивый, всех охраняяй Своею милостию и человеколюбием, смиренно молю Тя, предстательством Богородицы и всех святых, сохрани от внезапной смерти и всякой напасти мене, грешнаго, и вверенных мне человек и помози невредимых доставлять каждого по его потребе.

Боже Милостивый! Избави мене от злаго духа лихачества, нечистой силы пианства, вызывающих несчастия и внезапную смерть без покаяния.

Сподоби мене, Господи, с чистой совестию дожить до глубокой старости без бремени убитых и искалеченных по моему неради людей, и да прославится имя Твое святое, ныне и присно, и во веки веков. Аминь».

Молитва тех, кто собрался лететь самолетом

Если вы летите к месту отдыха, то уже сидя в самолете прочтите молитву авиатуристов: «Господи Иисусе Христе, Боже наш, стихиям повелеваяй и вся горстию содержай, Егоже бездны трепещут и Емуже звезды присутствуют. Вся тварь Тебе служит, вся послушают, вся Тебе повинуются. Вся можеши: сего ради вся милуеши, преблагий Господи. Тако и ныне убо, Владыко, рабов Твоих сих (имена) моления теплыя приемля, благослови путь их и воздушное шествие, запрещая бурям же и ветром противным, и лодию воздушную целу и невредиму соблюдая, спасительное и небурное по воздуху провождение им даруя, и благое намерение совершившим им, весело во здравии и в мире возвратитися изволи. Ты бо еси Спас и Избавитель и всех благих небесных и земных Податель. И Тебе славу возсылаем со Безначальным Твоим Отцем и Пресвятым и Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Женщинам, вынашивающим в високосный год дитя, на протяжении всей беременности нельзя стричь волосы.

Если вы собрались в путешествие по воде, то попросите благословения у Николая Чудотворца.

Молитва святителю Николаю

«О всеблагий отче Николае, пастырю и учителю всех, верою притекающих к твоему заступлению, и теплою молитвою тебе призывающих! Скоро потщися и избави Христово стадо от волков, губящих е: и всяку страну христианскую огради и сохрани святыми твоими молитвами от мирскаго мятежа, труса, нашествия иноплеменников и междуусобныя брани, от глада, потопа, огня, меча и напрасныя смерти; и якоже помиловал еси триех мужей в темнице сидящих, и избавил еси их царева гнева и посечения мечнаго, тако помилуй и мене, умом, словом и делом во тьме грехов суща, и избави мя гнева Божия и вечныя казни: яко да твоим ходатайством и помощию. Своим же милосердием и благодатию, Христос Бог тихое и безгрешное житие даст ми пожити в веце сем, и избавит мя шуияго состояния, сподобит же десного со всеми святыми. Аминь».

Каким бы транспортом вы ни воспользовались, последней всегда надо читать конечную молитву.

Конечная молитва

«Господи, аще которую молитву без внимания прочитал и рассеялся в помыслах: прости и спаси мя по милости Твоей».

Как избежать неприятностей

Пригодится

■ ЕСЛИ УМЫТЬСЯ В ВЕЛИКИЙ ЧЕТВЕРГ ИЗ ТРЕХ ИСТОЧНИКОВ ВОДЫ, КОЖА БУДЕТ ВСЕГДА ЧИСТАЯ.

■ ЕСЛИ УТЕРЕТЬ ПОТНОЕ МЕСТО ТРЯПКОЙ, КОТОРОЙ МОЮТ ПОЛ, БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТЕ ПОТЕТЬ.

Наши пятки любят... морковку

Нередко кожа на пятках растрескивается от авитаминоза, особенно от нехватки витамина А. Рекомендуем: жуйте морковь!

* Наши пятки любят растирание. Приготовьте особый раствор, смешав 1 л воды, 2 ст. ложки поваренной соли и 1 ст. ложку уксуса. Хорошо смачивая в нем жесткую рукавицу или мочалку, сильными движениями растирайте пятки. Это поднимет тонус и настроение, укрепит кожу, сделает ее эластичной.

* Чтобы кожа меньше грубела, а ноги не потели, откажитесь от синтетических носков, носите хлопчатобумажные с 30%-ным содержанием полиэстера.

* Обувь подбирайте точно по размеру: ни больше, ни меньше. Зачем вам шаркающая походка, деформация стопы и мозоли?

Если последние все же появятся, залепите мозоли пластырем, а вечером полечите больное место. Вымачивайте луковую шелуху в уксусе 2 недели. Наложите на мозоль толстым слоем и завяжите на ночь. Через 2-3 дня мозоль сойдет. Еще одно старинное верное средство от застарелых мозолей. Распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти — мозоль исчезнет.

* Чтобы пятки были мягкими, смазывайте ступни на ночь кремом — это святая обязанность всех, кто хочет иметь пятки как у младенца. Если каждый вечер будете массировать с кремом стопы, надевать на ночь носки, от трещин на пятках избавитесь за неделю.

* Делаем пилинг. 1 ст. ложку сока лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 чайн. ложки мелкой соли смешайте, найдите два прочных полиэтиленовых пакета, вылейте в каждый половину жидкости, поставьте стопы в пакеты и посидите так минут 10. Если ноги будет щипать, сразу заканчивайте процедуру, смойте пилинг теплой водой и смажьте ноги кремом.

НАНОСИТЕ УВЛАЖНЯЮЩИЕ СРЕДСТВА ПОСТУКИВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ ПАЛЬЦЕВ. ВЛАГА, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В КРЕМЕ, ПРОНИКАЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ СРЕДСТВО СЛЕГКА «ПРИЖАТЬ» К КОЖЕ.

Не навреди

Краски для волос способствуют раку лимфоидной ткани. Регулярное использование красок для волос повышает риск образования некоторых видов неходжкинских лимфом — злокачественных опухолей лимфоидной ткани. Американские ученые выяснили, что наиболее подвержены раку женщины, которые использовали краски для волос, выпускавшиеся до 1980 года. Что касается изделий, выпущенных после 1980 года, то повышенный риск рака был выявлен только в отношении красок темных тонов. Регулярное их использование связано с увеличением риска фолликулярной лимфомы на 50%.

СЛОМАЛАСЬ ПОМАДА?

В жестяную или стеклянную баночку из-под блеска для губ, вазелина сложите остатки помады. Поставьте открытую баночку в ситечко и подогрейте на водяной бане, чтобы помада растаяла. Снимите с огня, остудите. Помада не потеряет своих свойств, но придется пользоваться специальной кисточкой для губ.

ЧТОБЫ НОГТИ НЕ СЛОИЛИСЬ

В 1 чайн. ложку любого крема добавьте 1 чайн. ложку острого красного молотого перца и 10 капель воды. Все хорошо перемешайте, нанесите на ногти и держите 10-15 минут. Через 2-3 дня процедуры повторите. Ногти становятся крепкими и здоровыми.

Вам исполнилось 50? Рекомендуем

+ Вместо мыла — хлеб

КОЖУ НЕОБХОДИМО ДВАЖДЫ В ДЕНЬ ОЧИЩАТЬ. ВМЕСТО МЫЛА И ГЕЛЕЙ, «ВЫТЯГИВАЮЩИХ» ИЗ КОЖИ НЕОБХОДИМЫЕ ЕЙ ЖИР И ВЛАГУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ... КУСОЧЕК ХЛЕБА, ЛУЧШЕ РЖАНОГО.

* Сок алоэ прекрасно восстанавливает обмен веществ и стимулирует обновление клеток. Очищенную кожу утром и вечером протирайте кусочком листа алоэ, у которого с одной стороны снята кожица.

* Сметана, мед, фрукты и ягоды, нанесенные в качестве маски, прекрасно увлажняют, питают кожу, а также помогают справиться с возрастной пигментацией.

* Эфирные масла глубоко проникают в кожу, омолаживают ее. Лучше всего смешивать 3-5 масел, например, сандал, пачули, герань, лаванда, апельсин. Но имейте в виду, что эфирные масла необходимо смешивать с базовым, например оливковым маслом холодного отжима или маслом авокадо, жожоба, ростков пшеницы, которые продаются вместе с эфирными маслами. Добавлять эфирные масла в покупную косметику нельзя!

Рецепт крема-маски: в полную столовую ложку оливкового масла добавьте 10 капель смеси эфирных масел, нанесите на увлажненную кожу за 2 часа до сна, излишки снимите салфеткой.

Если вы гипотоник, можно принимать настойку элеутерококка, китайского лимонника, золотого корня — они замедляют старение кожи.

* Самомассаж и гимнастика для лица улучшают цвет лица, подтягивают провисающие мышцы, убирают отечность. Прибегать к массажу можно в течение дня. Чувствуете, что лоб напряжен? Проведите пальцами по лбу, снимая напряжение.

* Не сжимайте плотно губы — от этого возникают морщины и бороздки вокруг рта. Старайтесь держать их полуоткрытыми.

* Чаще пейте воду. Дерматологи предостерегают: с возрастом чувство жажды ослабевает, но если организм постоянно недополучает жидкость извне, он берет запасы влаги из кожи. В результате она теряет эластичность и упругость. Поэтому каждый день выпивайте 6-8 стаканов воды (кофе, чай, соки в расчет не берутся).

* Чтобы сохранить красоту кожи, ешьте рыбу — скумбрию, лосось, сардину — и овощи, заправленные льняным маслом.

* Если вы гипотоник, можно принимать настойку элеутерококка, китайского лимонника, золотого корня — они замедляют старение кожи.

* Чем старше становится женщина, тем меньше нужно макияжа. Вместо пудры (она имеет коварное свойство забиваться в морщинки и прибавлять годы) подберите тональное средство. Идеально полупрозрачное, которое наносят не на все лицо, а точечно (носогубные складки, под нижнюю губу, под глаза), тщательно растушевывая его. Для яркого молодого взгляда тушь на ресницах обязательна. Коричневая делает взгляд мягче.

Намотай на ус

ЙОГУРТ — ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ КОЖИ. «УГОЩАЯ» ИМ СВОИ РУКИ, ФРАНЦУЖЕНКИ ДОБИВАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО СВЕТЛОГО ОТТЕНКА, НО И ВОЛНУЮЩЕЙ НЕЖНОСТИ КОЖИ.

Худеем по фэн-шуй

Китайцы уверены: здоровье и стройность каждого из нас в наших руках и... в нашем доме.

* Вы входите в дом и сразу видите холодильник, кухонный стол или хлебницу, и у вас немедленно возникает естественное желание что-нибудь съесть. Уберите их подальше. Лучше разместить на кухне милые безделушки и предметы, отвлекающие от желания поесть. Столик с букетом цветов, журналы скорее настроят вас на общение, чем на еду.

* Мечтаете похудеть? Держите кухонную дверь закрытой и не делайте ее прозрачной. Тогда скорее возникнет желание находиться не на кухне, а, например, в гостиной. Результат: через пару недель вы заметите, что стали реже заглядывать в холодильник.

* Синий цвет отбивает аппетит. Так окружите себя синими предметами кухонного быта. Посуда белого цвета, как и синяя, тоже поможет не набрать вес.

* Если вы не способны отказаться от хлеба, замените его сухарями из темного хлеба с отрубями.

* Пейте томатный сок. Он помогает организму избавляться от отработанных веществ и благоприятствует выведению шлаков.

Пригодится

■ ПРИ ЖИРНОЙ ПОРИСТОЙ КОЖЕ ЛИЦА ЗА 10-15 МИНУТ ДО УМЫВАНИЯ ПОЛЕЗНО ПРОТИРАТЬ КОЖУ СОКОМ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ.

■ ПРИ ЮНОШЕСКОЙ УГРЕВОЙ СЫПИ ПОЛЕЗНО ДЕЛАТЬ ПРИМОЧКИ ИЗ РАССОЛА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ.

■ ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА: СОКОМ КИСЛОЙ КАПУСТЫ СМОЧИТЕ МАРЛЕВУЮ САЛФЕТКУ И НАЛОЖИТЕ ЕЕ НА ЛИЦО. ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ СНИМИТЕ, А ЛИЦО ОПОЛОСНИТЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.

Прикинь на себя

Если ростом не вышел...

КАК ОДЕВАТЬСЯ МУЖЧИНЕ НЕВЫСОКОГО РОСТА.

Маленький рост — признак отличных мужских качеств. У такого мужчины много гормона тестостерона. А умно подобранный гардероб поможет ему скрыть нехватку сантиметров.

Пиджак полуприлегающий, лучше из мягкой ткани, в классическом английском стиле. Длина — не доходящая до середины бедра. Лацканы — небольшие и неширокие, лучше с заостренными уголками. Края бортов только прямоугольные. Узкие плечи можно зрительно удлинить чуть-чуть выступающими за край тонкими подплечниками. А если от природы косая сажень в плечах — подплечники безжалостно спарывайте.

Брюки — тоже полуприлегающие, без штрипок (складочек у пояса). Зауженные книзу пойдут только тем, у кого пропорциональная фигура. Длина брюк — на сантиметр выше пятки (а не каблука ботинка).

Рубашки — тем, у кого есть объемистый животик, лучше приобрести на 1-2 размера больше, чтобы не светилось тело между пуговицами.

Пальто и плащи — длинные могут себе позволить только стройные. Если уже стали полнеть — длина до колена или чуть выше. Вязаные вещи с орнаментом — не ваши.

ПРИГОДИТСЯ

Разноцветные футболки, рубашки с коротким рукавом, шорты на ремне или поясе (длина — на ладонь выше колена). Плавки и трусы в виде шорт не возбраняются.

Каблуки — не для вас. Ужасно хочется стать выше и залезть на каблуки с платформой? Душите в себе эти глупости. И то, и другое не для мужского гардероба. Каждый встречный, будьте уверены, все заметит и наделит вас дурацким комплексом. Максимально возможный каблук — 1,5 см. Носки — в тон брюкам, но если брюки не сильно светлые, то носки предпочтительнее темные.

Для вас, мусью

КАКОЙ ЦВЕТ ЛУЧШЕ

Черный цвет — только для брюк и джинсов. Черные пиджаки, рубашки и майки зрительно уменьшают. Откажитесь от вещей кремового и коричневого оттенка и клетки.

Галстуки и ремни зрительно делят фигуру на две части. Так что щеголяйте ремнями и яркими галстуками — долой.

И. К. Нарусов, мужской дизайнер

Маски для шеи

Грейпфрутовая. Разотрите яичный желток, добавьте 1 ст. ложку грейпфрутового сока, 1 чайн. ложку оливкового масла. Все взбейте и добавьте 1 ст. ложку сметаны. Для густоты можно положить крахмал. Смесь нанесите на область декольте и шею на 15-20 минут, смойте и нанесите на кожу крем. Через 10 минут излишки крема снимите салфеткой.

Апельсиново-творожная. Выжмите сок из половины апельсина, смешайте с 2 ст. ложками жирного творога и 1 чайн. ложкой оливкового масла. Смесь нанесите на сложенную вдвое салфетку и приложите к шее и области декольте на 15-20 минут.

Льняная. Кашицей из отвара льняного семени (2 ст. ложки семян залейте 400 мл воды и варите до кашицеобразного состояния) смажьте грудь и шею, сверху покройте пленкой и махровым полотенцем. Снимите маску, нанесите крем. Кожа будет гладкой и нежной.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ценный подарок дорогому человеку!

Настоящий патентованный ингалятор Махольда® – медицинский прибор для ингаляций натуральными эфирными маслами.

Успешно применяется для профилактики и лечения:
- заболеваний органов дыхания (фарингит, тонзиллит, ринит, трахеит, бронхит);
- ОРЗ, простуды, гриппа;
- нарушений деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем (бессонница, стресс, неврозы, гипертония);
- для укрепления иммунитета.

Ингалятор Махольда® обеспечивает прямое воздействие натуральных эфирных масел на организм путем естественного вдоха. Теплый метод ингаляции сохраняет природные свойства ароматических веществ. Бережно и глубоко ингалирует дыхательные пути, помогает нормализовать работу внутренних органов и систем.

Ингалятор Махольда® экономичен, прост в обслуживании, не требует дополнительной энергии и дорогостоящих комплектующих. Изготовлен мастером-стеклодувом из ударопрочного, термо- и химически стойкого боросиликатного медицинского стекла.

Налейте в ингалятор Махольда® немного теплой воды, добавьте 2-6 капель эфирного масла и … вдыхайте силу природы!

Телефон «горячей линии» (бесплатно по РФ):
8 (800) 555-02-33, www.maholda.ru

Рекомендуемая розничная цена **1700 руб.**

Аптечка здоровья для Вас и Ваших близких!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕЧНЫХ СЕТЯХ:

Москва: «Столица Медика» (495) 755-93-95 (доставка), «Ригла» 8 800 777-03-03, «Старый лекарь» и «36,6 Аптека» (495) 38 000-38, «НеоФарм» (495) 585-55-15, «Желаем Здоровья» (495) 626-41-75, «Сердечко» (499) 784-89-91; **С.-Петербург:** «Здоровые люди»; **Воронеж:** «Здоровый Город» (473) 2-428-428, «Власта» (473) 2-33-34-43; **Екатеринбург:** «Живика» (343) 216-16-16, «Классика» (343) 287-77-77; **Казань:** «Казанские аптеки» (843) 77-37-300, «Сфера» (843) 554 54 54, «Имплозия» 8 800 1001 112; **Н. Новгород:** «Аптека», «Аптека 36,7» (831) 277 09 09; **Новосибирск:** «Ноль Боль» (383) 220-99-88; **Пермь:** «Аптека со склада» и «Аптека-Таймер» (3422) 94-17-21; **Самара:** «Имплозия» 8-800-1001-112, «Вита» (846) 2-703-404, «Аптека Алия» (846) 269-30-00; **Тольятти:** «Вита» (8482) 705-404; **Саратов:** «Бонум» (8452) 44-45-88, «Имплозия» 8-800-1001-112, «Вита» (8452) 41-57-07, «Эвеира» (8452) 98-01-01; **Челябинск:** «Областной Аптечный склад» (351) 261 80 20, «Классика» (351) 232 33 15, «АЛВИК» (351) 225 10 10, Аптека «Фарм» (351) 247 70 17.

РЕКЛАМА С 146

ООО «МедСтЭк», 105094, Москва, Семеновская наб., д. 2/1. Регистрационное удостоверение ФСР 2009/05307 от 24.06.2010 г. ОГРН 1087746643223

Стихи наших читателей

Пусть счастливыми будут все ваши пути!

Еще много стихов напишу…
Если ближний в печали
окажется вдруг,
Постараюсь помочь чем смогу,
Бесконечно удачлив
Всегда будет друг,
Я невзгод не желаю врагу.
Возвеличивать вряд ли
я стану порок,
Потому что его не приемлю,
Но от чистой души напишу
много строк
Для людей, населяющих Землю.
Достигать и бороться,
искать и найти,
Удержать, победить,
не сдаваться —
Пусть счастливыми будут
Все ваши пути! —
Не грустить, а почаще
смеяться!
Всем соседствовать надо бы
в дружбе и мире,
И держаться в седле
на крутом вираже —
Воцарится спокойствие
в каждой квартире,
В каждом доме, подъезде,
на любом этаже.
Лишь бы солнечный свет
для людей не погас,
Процветания нашей Отчизне!
Я уверена, что сможет
каждый из нас
Безупречно сложить оду жизни!

Ольга Кобылковская,
Ахтубинск,
Астраханская обл.

Умные мысли

■ НАСТОЯЩЕМУ ОПТИМИСТУ И ЗАЖЖЕННАЯ СПИЧКА — КОСТЕР, И ГЕРАНЬ НА ПОДОКОННИКЕ — ПРИРОДА.

■ ДЕВУШКИ, ВЫБИРАЙТЕ СЕБЕ ТАКОГО ЗАЙКУ, У КОТОРОГО И МОРКОВКА ХОРОШАЯ, И С КАПУСТОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ.

Тепло и уют в вашем доме круглый год

Цена 1298 руб.

Наш обогреватель согреет вас долгими осенними и зимними вечерами. Обогреватель служит для локального обогрева. Используйте пленочный обогреватель не только в квартире, но и на даче, в гараже, теплице, в любой постройке. Что немаловажно, он не сушит воздух и не сжигает кислород, следовательно, даже при длительной работе обогревателя у вас не заболит голова и вы всегда будете хорошо себя чувствовать. Пленочный обогреватель необходим каждой хозяйке, ведь с его помощью можно сушить грибы, ягоды и фрукты. Стоит он почти в 2 раза дешевле, чем другие сушилки, но имеет рабочую поверхность сушки 1200*600 мм, а температура нагрева — 65 градусов. Пленочный обогреватель экономичен, он потребляет электроэнергии в несколько раз меньше, чем обычный утюг. Обогреватель можно эффективно использовать для быстрой сушки белья независимо от погоды. Он максимально прост в использовании, пожаробезопасен и компактен. Главное отличие нашего обогревателя от всех остальных — это наличие предохранителей, отключающих обогреватель в случаях падения со стены или любого перегревания элементов.

***

Очень спешила заказать этот обогреватель к осенне-зимнему сезону. Потому как после такого засушливого и жаркого лета все прогнозы и народные приметы говорят об одном: зима будет аномально холодной. Так что теперь старая пословица про телегу и сани очень актуальна и заказывать надо все наперед. Спасибо вам за такой востребованный товар и еще за прошлогоднюю цену. Сегодня звонили вам мои соседи и заказали у вас два обогревателя, я их убедила, что это лучше сделать сейчас, чем ждать холодов, очередей и подорожания.

Надежда Н., г. Владимир.

Не позволит никогда он замерзнуть в холода

Цена 1498 руб.

Зимой, особенно в мороз, водителю подолгу приходится находиться в промерзшем автомобиле и ждать, пока двигатель не прогреется и не начнет работать печка, чтоб отогреть салон и стекла. Именно для этих случаев был создан миниатюрный и удобный электрический автомобильный обогреватель. Питание прибора происходит от гнезда 12 В типа «прикуриватель». Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора.

Живая мертвая вода помогает всем всегда …

Цена 1498 руб.

О целебных свойствах «живой» и «мертвой» воды стало известно еще в 1960-е годы. «Живая» и «мертвая» вода оказывает благотворное влияние при борьбе с различными проблемами и недугами.

Мы же со своей стороны предлагаем недорогую новинку — прибор для получения «живой» и «мертвой воды» «ЖИВИЦА». Прибор компактен, удобен в эксплуатации, сертифицирован, благодаря этим свойствам он пользуется большим спросом у людей. Стоит отметить, что нижняя емкость прибора снабжена мерным делением до 1 литра, а верхняя часть — таймером на 10 минут, что может сделать этот прибор весьма полезным на кухне. Прибор работает от 220 В. Безопасен. Снабжен таймером на автоматическое отключение, а также защитной кнопкой от несанкционированного вскрытия.

Прибор «Живица» поможет вам снизить затраты семейного бюджета на чистящие средства. Применяйте его в хозяйстве, в быту, в саду и в огороде, в гигиенических целях, в животноводстве и птицеводстве и т. д. Об этом и о многом другом вы прочтете на страницах книги « Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в ПОДАРОК к прибору. Живите долго и счастливо. Прибор не является изделием медицинского назначения.

Домашняя еда без особого труда

Цена 1649 руб.

-быстро и без особых усилий раскатывает тесто на разную толщину.
-быстро нарежет лапшу и другие макаронные изделия на разную ширину.
-для всех покупателей специальный подарок — валик для резки теста, позволяющий делать узорчатые продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются; крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество, российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* **При покупке любого товара наколенники по цене всего 189 рублей.**

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8(495)781-78-81; 8 (486 2) 33-22-22;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Возможна курьерская доставка до двери от 350 руб. Справки у операторов. Мы строго соблюдаем принципы Единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

РЕКЛАМА С 146

* Акция бессрочна. 302025, г. Орел, Московское ш. 137. ООО «Товары почтой», ОГРН 1115742001253.

С миру по новости

В любви поможет пиво

В Великобритании появился новый сорт пива под названием «Королевская мужественность». Пенный напиток кроме своего прямого назначения должен еще помочь в любовных делах. Помимо градусов там содержится препарат «Виагра», усиливающий потенцию. Пока пивовары выпустили пробную партию из 40 бутылок.

Учите, граждане, литературу!

Президент Таджикистана Эмомали Рахмон обратился к гражданам своей страны с просьбой думать, прежде чем давать имена своим детям. Дело в том, что все чаще и чаще ему на подпись стали приносить документы, где значатся неблагозвучные имена чиновников. Были случаи, когда кандидатов на определенные должности звали Гургак (волк), Джуробали (веник) или Джангали (конфликтный). «Разве таджик может называться Волком или Веником?» — недоумевал президент Таджикистана. В связи с этим Эмомали Рахмон призвал всех учить таджикскую литературу и более осознанно подходить к выбору имени своего ребенка.

Именной рулончик

Учеников одной из школ Германии обязали носить в школу не только учебники, но и туалетную бумагу. Причиной такого решения стала национальная черта немцев — экономность. Слишком дорого обходилась школе сверхурочная работа уборщиц, вынужденных вынимать туалетную бумагу из раковин, которую смеха ради туда пихали ученики, и собирать разбросанные рулоны по коридорам и классам. Директор рассчитывает, что свою туалетную бумагу школьники будут расходовать экономно и только по делу. Как и положено настоящим немцам.

Если...

- Если у вас в холодильнике нет мяса, огурца и морковки, не переживайте: русский человек привык к любому сочетанию продуктов в салате «Оливье».
- Если удача повернулась к вам задом, не расстраивайтесь. Пните ее! Она обязательно повернется, чтобы посмотреть, кто это сделал!
- Если у вас бессонница, просто включите телевизор на ток-шоу женского канала и считайте овец, которые туда звонят.
- Если вы ударили его по левой щеке, а он вам подставил правую — врежьте ему в лоб, чтобы не умничал!
- Если кто-то сделал тебе зло, не обижайся на него, а дай ему конфетку. Он тебе зло — ты ему конфетку, он зло — ты конфетку. И так до тех пор, пока у этой сволочи не разовьется сахарный диабет.

РАССКАЗИК

Один мужик жалуется приятелю: «Никак не могу найти идеального квартиранта, чтобы не пил, не курил, не сорил, не слушал музыку, не сквернословил, не водил девок, лежал себе тихо целый день... У тебя нет никого на примете?» — «Как насчет Ленина?..»

Кругом одни парикмахерские и банки, а люди ходят лохматые и без денег.

Криминальная хроника

В Скипидарске наряд полиции, приехавший опечатывать казино, на прощанье проиграл в нем свое оружие, форму и «уазик».

В Москве задержана мошенница, выдававшая себя замуж за доверчивого мужчину.

В Юго-заднем районе Москвы группа мошенников собиралась на детской площадке, выпивала, курила, орала, а всем приходящим полицейским мошенники показывали удостоверения детей депутатов Госдумы.

Чиновник-взяточник был задержан в уборной, где он пытался смыть с меченых купюр написанное фломастером слово «ВЗЯТКА».

Пенсионер из Пензы, в которого ударила молния, не растерялся и дал ей сдачи сухой деревянной тростью!

РАССКАЗИК

Подвыпивший мужичонка из российской деревни обращается на городском вокзале к стражу порядка: «Здравствуйте, товарищ милиционер, будьте добреньки...» — «Не товарищ, а господин!» — «Извините, господин милиционер, будьте добреньки...» — «Не милиционер, а полицейский!» Мужичок: «О!!! Извините, господин полицейский... А что, немцы давно в городе?»

Для мусью!

Валуев в кровати

Гадание по носкам. В полночь снимите один носок и бросьте его в стену. Если стена рухнет, значит, в ближайшем будущем вас ждет ремонт. Если носок упадет за батарею, бросьте ему второй носок. Пусть хоть кому-то сегодня повезет.

Гадание по ложке. Если уронить на пол ложку, к вам придет женщина. Если ложка пластмассовая — женщина будет резиновая. Если ложку уронить в унитаз — к вам придет сантехник.

Гадание по пельменям. Сварите пельмени. Достаньте их из кастрюли. Если пельмени на ощупь горячие и упругие, значит, вы сварили сосиски. Если пельмени напоминают обнаженную женскую грудь — значит, у вас давно никого не было.

Гадание по трусам. Соберите по карманам все женские трусы, которые вам удалось найти после вчерашнего. Тщательно рассортируйте по цветам и размерам. Пусть ваша жена гадает, чьи они.

Гадание по зеркалу. Найдите зеркало. Посмотритесь в него. Если вы не узнали этого человека — значит, это не ваше зеркало.

Гадание по кровати. Если в вашей кровати женщина — значит, вы мужчина. Если в вашей кровати мужчина — значит, вы Элтон Джон. Если и мужчина, и женщина — значит, вы матрас. Если много мужчин — значит, ты в армии, сынок. Если в вашей кровати Николай Валуев — значит, вы жена Николая Валуева. Спорить бесполезно: если Николай Валуев сказал, что вы жена, значит, вы жена.

Гадание по зубной пасте. Если вы проснулись утром весь покрытый зубной пастой — значит, вы пионер. Если вы покрыты шоколадом — значит, вы «Сникерс». Если вы накрыты деревянной крышкой — значит, вы отказались быть женой Николая Валуева.

Понял, да?!

Как рукой сняло!

Господи, как же заснуть-то? Надо заняться аутотренингом.

Итак... Сначала ложусь на спину! Тело расслаблено, голова пустая! Взгляд остекленевший... Строго вверх... Потолки второй год побелить не можем!

Нет! Надо отвлечься, надо представить себя чем-то необъятным и теплым... Например, солнцем!

Я солнце! Я огромный солнечный круг! «Солнечный круг, небо вокруг!» Тихо, спокойно... Не отвлекаться! Я — огромное горячее солнце... И поэтому мне совершенно наплевать, что отключили горячую воду... Мои кисти и так уже нагреты, мои ступни горячи, моя голова, моя голова... Где моя голова? Вот она, бедненькая! Скоро совсем без волос останется! Больше никогда никаких шампуней! В кипяточке ржаного хлебушка заварил, лукового сока по вкусу добавил, пару яичек туда бросил, крапивы свеженькой накрошил, уксусом заправил ну и чуток нашей пепси-колы капнул, чтобы лучше мылилось, и на голову! Отличное средство от волос! Так что солнце я, конечно, солнце, но на закате...

ХОРОШО ЭТИМ ЙОГАМ В СУБТРОПИКАХ! ПОД БАНАНОМ СЕЛ, ПОЛОТЕНЦЕМ ПОВЯЗАЛСЯ, ЛОТОСОМ ПРИКИНУЛСЯ — И НИКАКИХ ПРОБЛЕМ!..

Надо успокоиться... Посчитать! Про себя... Вот так: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь... Соседка семь рублей второй год не отдает!

Тихо! Спокойно! У меня все хорошо! И никаких неприятностей у меня нет! Даже квартиру новую вон в каком отличном районе купили. Двадцать лет копили! А дом просто замечательный! Панельный! Крупнощелевой! Первый этаж. Прачечная за углом. Замечательная, кстати, прачечная! Месяц назад сдали семь пододеяльников, вчера обратно получили четырнадцать простыней.

Но я спокоен! Я совершенно спокоен. У меня все хорошо. Хорошая семья. Дочь вся в мать! На голову выше своего жениха вымахала. Но тоже спокойна. Говорит: «Когда, папа, он на своем кошельке сидит, он как раз со мной одного роста!» Так что я абсолютно спокоен! И холоден, как лед! Я — лед! Я замерз! Потому что у меня короткое одеяло... Но ничего! Сейчас согреемся! Только представим себя чем-то таким, что греет... Я — деньги! Я — большая куча денег! Господи, хоть как она выглядит, эта куча? Не-ет, разобьюсь, но на иномарку накоплю... Накоплю и разобьюсь!!!

Фу ты! Весь сон как рукой сняло! Нет, хорошо этим йогам в их субтропиках! Под бананом сел, полотенцем повязался, лотосом прикинулся — и никаких проблем! А тут? А тут уже будильник звонит. Надо же, как быстро ночь пролетела!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23.

Анекдоты

Пришел мужик к священнику и говорит:

— Я грех совершил. Обманул еврея...

Батюшка отвечает:

— Это не грех, сын мой. Это чудо!

— Яша, вам надо больше заниматься дома! В этом году в нашей консерватории ожидается огромный конкурс по классу скрипки.

— Куда уж больше, Семен Маркович?! Седьмой сосед повесился.

В Одессе:

— Простите, вы не подскажете, как будет по-украински синхрофазотрон?

— Шо?

— Ну надо же, какой лаконичный язык!..

— Пап, ну и как ты меня замуж отдавать будешь?

— Пинками, дочь, пинками!

Регистратура клиники по лечению сексуальных расстройств:

— Дедушка, еще раз объясняю, вы невнимательно слушали нашу рекламу. Да, мы увеличиваем размер, но не пенсии!

Хорошая штука — лежачий полицейский: и скорость регулирует, и переехать приятно.

Мужей бояться — к жёнам не ходить!

Персик съев
и два банана,
Улыбнулась мне Юлек
И стащила из кармана
С круглой суммой...

Каскадер собой
доволен —
Любит прыгать
с колоколен,
Сиганет за 30 штук
И кричит: «Вот это...»

Рейс
из Портленда
на Ниццу,
В самолете
только птицы.
Недоволен
старый гриф:
«Ну у вас
и ...»

Загорелая, нагая,
Жаркий взгляд,
копна волос —
Я для «Баунти» строгаю
С пальмы сорванный...

Выпив
стопку после
бани,
Пляшут
барыню
крестьяне,
А Кучинский
(он поляк)
Пляшет
только...

Долгожитель попугай —
не помрет,
Хоть как ругай!
А синички век
недолог —
Так сказал мне...

Платье легкое у Лены
Очень нравится
военным!
Оглянулся целый полк
И вздохнул: «Вот это...»

До Нью-Йорка
Валентина
Отправляет
мужа в рейс,
Там лицо у
гражданина
Называют
словом...

Проигран портфель,
Все учебники, парта...
Никак не приходит
Козырная...

Лупит ливень
в стекла окон,
Гром — как гаубиц
пальба,
Не справляется
с потоком
Водосточная...

Мой земляк
Кулибин Коля
С подогревом
сделал поле
И взрастил
на этой ниве
Ананасы,
манго...

Метод был
придуман
Глебом —
Сунет
в норку бутер-
брод:
«Ты поешь
колбаски
с хлебом,
Не таскай
картошку...»

Завязались чувства
в узел!
Шепот: «Хватит...
Хватит!»
Приставал к гипотенузе
Лунной ночью...

«Я, — сказал
Аркадий
гордо, —
Постоянно
бью рекорды!»
Только разве
это спорт —
Есть
столовой ложкой...

Отмечаю точки роста:
Папа, дед, а был...

Помню лицо я,
хоть было давно,
Виктора Цоя
из группы...

В стане
знаков зодиака
Что ни день,
то визг и драка!
Кто всегда
боеготовен?
Козерог,
Стрелец и...

Вот возьму измором
Настю —
Захлебнусь
в семейном счастье!
Я расту, жениться надо,
Третий год идет...

Снимался в фильмах
он не раз:
То резидент,
то летчик-ас.
Умен и помыслами
чист,
Талант — заслуженный...

Наш радист
тушенку ест,
Шлет слова
морские в порт:
Если запад —
значит, вест,
Если север —
значит...

Вот уже
неделю,
братцы,
Чудеса
у нас творятся!
Люди видели —
вчера
К Магомету
шла...

Говорил
вчера фельд-
фебель
Нехорошие
слова,
Порубил
он в спальне
мебель
Для камина
на...

Кузнечный цех
не дискотека!
Здесь не танцуют,
а куют.
Смотри, какого
человека
Из обезьяны сделал...

Ремесло писать
частушки,
Как и мир, весьма старо,
Знай чеши себе
макушку
Да затачивай...

«Алексей! Какой позор!
Снасти выкрал
«Рыбнадзор»!
Может, ты ответишь,
где вот
Мне теперь
искать свой...»

Клим от зависти
звереет,
Собирает компромат:
У соседа Гришки зреет
С бычью голову...

«Только пулей,
только
вниз!» —
Горнолыж-
ника...

Я в сердцах
сказала Роме:
«Утром в среду
на пароме
Ты зачем
меня пихал
Прямо в воду?!
Вот...»

Старшина
лежит на
койке:
Сапоги, на
них набойки...
Он, от жизни
подустав,
Полистать
решил...

Леонид
построил дачу,
Сделал мебель
к ней в при-
дачу.
Замечательный
работник:
Он и столяр,
он и...

Прилетел ко мне Пегас
С шерстью гладкой,
как атлас,
Выдал рифмы —
просто класс! —
И улегся на...

«Видишь,
полы намыты,
Выкошено
пол-луга,
Дети опрятны,
сыты —
Это моя...»

«Что ни утро —
то похмелье!
Кто же гонит
это зелье?!
Я же вижу
по глазам:
Пьешь ты,
Федор, не...»

Пригласил
я из Канады
Трех певцов
для серенады:
«Может,
Оля, ты не
рада,
Что в кустах
сидит...»

С мужиком моим
не сладишь!
Вот опять вчера возник:
Почему, мол,
перцы садишь
Прямо в грунт, а не в...

Хорошо любить весной!
Хорошо рулить страной!
После царских похорон
Началась борьба за...

Стол, топчан
и табуретка,
Что в квартире
встретишь
редко.
Удивил меня
тот дед:
Он отшельник
и...

Астронавт рванул
со старта:
«Скоро буду!
Всем привет!»
И сложил Венеры карту
В черный кожаный...

«А за помощь вам,
ребятки,
Подарю я сувенир:
Этот узел от «девятки»
Называется...»

Бочка, бита, брус,
банан,
Бинт, баклуши, брюква,
Бал, бутылка, балаган —
Что это за...

Чтобы выросли
картошка
И букет шикарных роз,
Пораскинь
умом немножко,
Подложи под куст...

Много денег приобрел
Одноклассник Кешка!
Говорю ему: «Орел!»
Выпадает...

Улыбнулся
Владик мило,
Лежа враз
принял упор,
Потому что
Михаилу
Проиграл
сегодня...

У Кузьмовны
внучек малый —
С виду чистый
бандюган:
Ремешок
на бедрах алый
И с пистонами...

«А лягушек —
это что-то!
Прилетай!
Наешься вмиг!» —
Так нахваливал болото
Цапле в пятницу...

«Я тебе не изменял!
Просто плавки
на ночь снял.
Отчего, моя зазноба,
От тебя исходит...»

Гороскоп с 30 ноября по 13 декабря

Танцуйте, пойте и радуйтесь жизни!

ОВЕН Ешьте больше бананов, сыра и хурмы: эти продукты увеличивают количество гормона радости — серотонина. И не только они одни! В обед полезно умять курочку, салатик с капустой, супчик с грибочками, кусочек рыбки, и серотонин буквально попрет из вас. Если человек голодный, у него зимой и летом будет осенняя депрессия. Так что питайтесь вкусной и здоровой пищей, пусть это будет та же хурма.

ТЕЛЕЦ Тучи сгустились над миром. Дуют ветра. Идет дождь вперемежку со снегом. В душу ворвалась унылая спутница осени и зимы — депрессия. Все валится из рук — семечки, носки, чебурек, трусы, гантели, авторучка, балалайка, стакан... Вопрос «Зачем я живу?» отбойным молоточком стучится изнутри о череп. Наш вам совет: больше спите! В спальне должно быть тихо и темно. Это самый важный совет. Если им пренебречь, в лучшем случае будет меланхолия...

БЛИЗНЕЦЫ Держите в тайне все свои планы. Лучше никому не рассказывать о них, не делиться сокровенным даже с близкими людьми. Интуиция устранит любые препятствия. Побеспокойтесь горло. Не выходите из дома без шарфа. Полезно полоскать рот теплой кипяченой водой утром и на ночь, добавив в нее немного марганцовки. Полоскание удалит из полости рта не только остатки пищи, но и болезнетворные микроорганизмы.

РАК Время неудачных поездок. Череда бесполезных контактов. В вашу жизнь вернутся люди из прошлого, полузабытые знакомые, и они вряд ли принесут положительные эмоции. Успокаивает то, что любые опасности вы будете чувствовать кожей. Голова будет самым слабым местом. Научитесь очищаться от посторонних мыслей: хотя бы на 20 минут отключайте ее, слушая приятную для вашего слуха музыку.

ЛЕВ Высшие силы будут проверять вас на прочность. Не швыряйте деньги на ветер, не совершайте необдуманных поступков, и тогда вы легко обойдете подводные рифы. Берегите горло. На всякий случай один интересный рецепт: нагрейте стакан пива до 30°, добавьте 1 чайн. ложку меда и хорошенько размешайте до растворения меда. Смочите салфетку в этом составе, оберните ею шею и замотайтесь теплым шарфом.

При болях в ушах измельченный корень хрена посыпьте солью, а когда он даст сок, отожмите, процедите и закапывайте в ухо по несколько капель.

ДЕВА В эти дни лучше отдыхать, а не работать на износ. Если есть возможность, не выходите из дома, избегайте любых опасных ситуаций. Сведите к минимуму поездки, общение, даже по телефону. Толку от суеты не будет — одни расстройства. Копите силы на будущее. Чтобы не заболеть гриппом, защищайтесь! 1 ст. ложку кашицы лука залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, добавьте 2 ст. ложки меда. Промывайте этим составом нос и полощите горло 5-6 раз в день.

ВЕСЫ Победить хандру вам удастся только одним способом: трудиться, трудиться и трудиться! Вскопайте грядку, вымойте посуду, напишите картину, задайте корм свиньям, сочините поэму (назовите ее просто — «Хорошо!»), почините кран. Депрессия часто случается с людьми от праздности. Некогда хандрить! Учитесь радоваться: проснулись живым — какое счастье! Ущипните себя! Больно? То-то же! А теперь только вдумайтесь, какой вы счастливый человек в отличие от того, кто не проснулся. Поэтому включайте музыку, танцуйте, пойте и радуйтесь жизни!

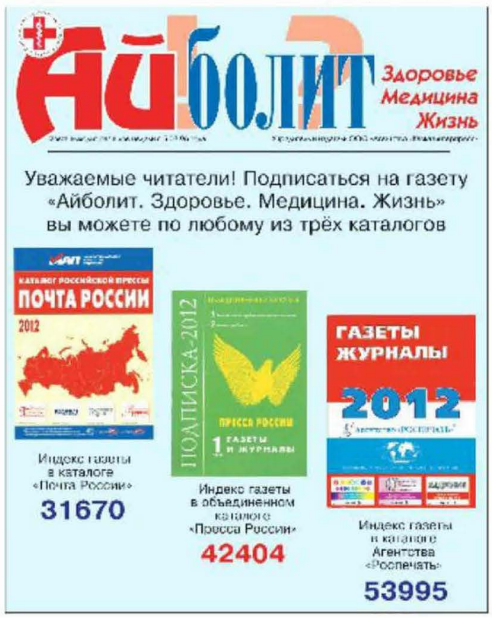
СКОРПИОН Даже если судьба станет провоцировать вас на какие-то изменения в жизни, вы на это не пойдете. У вас не будет никакого желания пуститься в авантюру и наломать дров. Чтобы не нервничать по пустякам, купите гранат, соберите белые перегородки между зернышками, высушите и добавляйте их в чай. Это поможет снять внутреннее напряжение, укрепить нервную систему и улучшить сон.

СТРЕЛЕЦ Гоните от себя все болезненные воспоминания, иначе они способны загнать вас в депрессию. Лучший способ избавлять себя от этих мыслей — побольше развлекаться. Чтобы укрепить иммунитет в сезон простуд и гриппа, ешьте орехи — по 5 целых ядер в день. Самые полезные — грецкие. Ну а миндаль способен снижать уровень плохого холестерина.

КОЗЕРОГ Впереди полоса конфликтов с окружающими людьми. От ощущения, что вас не понимают, захочется поскандалить. Так что будьте сдержаннее. Чтобы чувствовать себя хорошо, научитесь правильно просыпаться. Лежа в постели, 10 раз быстро сожмите и разожмите кулаки, затем пальцы ног, покрутите «велосипед» и сделайте «ножницы».

ВОДОЛЕЙ Вас будут преследовать невнятные страхи, тревога, причем на пустом месте. Будьте аккуратнее в собственных мыслях. Осторожность поможет избежать ненужных проблем. Больше времени проводите дома. Если промерзнут ноги, не забывайте перед сном натирать ступни свежеразрезанной луковицей. После этого обязательно наденьте шерстяные носки и хорошенько утеплитесь.

РЫБЫ Попробуйте изменить свою жизнь к лучшему. В ближайшие две недели никому не рассказывайте о своих проблемах и не жалуйтесь на жизнь. На вопрос «Как дела?» отвечайте просто: «Все хорошо». Тогда так оно и будет на самом деле. Поднимет настроение в пасмурные дни правильный завтрак. Утром содержание сахара в крови самое низкое — отсюда вялость и слабость. Съешьте кашу, кусочек зернового хлеба и выпейте какао или сладкий чай.



В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у онколога**
РАК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ: ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ЕГО ПОЯВЛЕНИЕ.

✓ **Просто о сложном**
ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛИАКИЯ.

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ!

ЧЕЛОВЕК И ПАРАЗИТЫ. КТО КОГО?

Человек может явиться «домом» для более 2000 видов паразитов - от мельчайших микроорганизмов и вирусов до крупных представителей вредной фауны - метровых глистов. Принято считать, что живут они в основном в кишечнике, однако это не так. Специалисты могут обнаружить их в любой части тела: печени, легких, желудке, суставах и даже мозге.

Бронхиальная астма, герпес, псориаз, диабет, артрит, язва желудка, гипертония, бронхит, ОРВИ – лишь некоторые болезни, провоцируемые паразитами.

НАЙТИ И УНИЧТОЖИТЬ?

Не так легко, если действовать традиционными методами. Чтобы только обнаружить некоторых паразитов, нужны годы наблюдений у специалистов...

На фоне такой ситуации российские ученые разработали альтернативный технологичный способ борьбы с вредоносными микроорганизмами. Это прибор «ПАРАЦЕЛЬС». Его необычное действие состоит в следующем: прибор создает вибрационную волну, незаметную для человека, однако весьма ощутимую для мелких жителей организма! Они буквально растворяются от специально подобранных вибраций и импульсов и естественным образом выводятся из организма! «ПАРАЦЕЛЬС» позволяет в домашних условиях избавиться от паразитов. Он прост в применении – воздействие на организм происходит через оригинальные браслеты, одевающиеся на запястье. К прибору прилагается разработанная программа освобождения организма от паразитов. реклама с 18+

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93

Доставка бесплатно!

ООО «НПО «Сантехэкар» 124482, г.Москва, г. Зеленоград, Солнечная аллея, д. 5, стр. 23. ОГРН 1107746047408. Лицензия №99 01 001751 от 04.12.2009, РУ № ФСР 2008/02373

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Стихи наших читателей

ЗИМНЕЕ СВИДАНИЕ

Отложим до Нового года
Мы наше свиданье с тобой.
Какая благая погода,
Прекрасный, друг милый ты мой!

Мы ждем с тобой радости встречи,
Поближе к зиме, к декабрю.
Ах, эти минуты и речи
Я только тебе подарю!

Я жду с нетерпеньем свиданья,
Я жду этой встречи с тобой,
Как девушка верит гаданьям,
Я верю тебе, милый мой.

Но ты позабыл про свиданье,
Ты встретил другую...
Прощай!
Не сбылись надежды,
признанья,
И все же меня
вспоминай.

...Декабрь закружился метелью,
Сугробы лежат
у ворот.
В лесу, под пушистою елью,
Я встречу одна
Новый год.

Людмила Михайловна Пискунова, пос. Строитель, Тамбовская обл.

«АЙБОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы О. Г. СТРЕПЕТОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Доп. тираж обеспечивают: Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крас-Пресс», т. (3272) 707-028, Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767. Общий тираж 260891 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет: 30.11.2011 г. Подписано в печать: 29.11.2011 г. в 13.30. По графику в 14.00

Тираж 204471 экз. Заказ №1054 Объем 6 п. л.